التكيف النفسي

تأليف
الدكتور مصطفى فهمي
أستاذ علم النفس
بجامعة الملك عبد العزيز ـ جدة
أستاذ ورئيس قسم الصحة النفسية الأسبق
جامعة عين شمس

مكتبة مصر
٣ شارع كامل صدقي "الفجالة"

١٩٧٨

دار مصر للطباعة
سعيد جودة السحار وشركاه

المدخل إلى الكتاب

الحرب النفسية في القرن العشرين

مقدمة

نظرة الى الماضى والحاضر

فى القرون الماضية ، كان سكان هذا الكون يشعرون بتهديد الطبيعة لهم ، ويعيشون فى دنيا خطرها دائم • ومنذ أن نجح الرجل الحديث ـ بصورة ملحوظة ـ فى التحكم فى البيئة الطبيعية ، بدأ يهتم بعلاقاته بالآخرين ، بدل أن كان سلفه يبذل قصارى جهده واهتمامه بالبيئة الطبيعية •

ومنذ أن ارتبطت حياة الانسان بحياة أفراد الجماعة تعرض لمشكلات عديدة من أبرزها خطورة ، تلك الأهوال التى يتعرض لها عند قيام الحروب بين أفراد الشعوب المختلفة •

وبالاضافة الى مشكلات الحروب وما تسببه من مشاعر عدم الأمن ، نجد مشكلات أخرى ـ نجمت عن المدنيات الحديثة ، بعض هذه المشكلات نفسية مرتبطة بحياة الجماعة وطبيعة النمو الاجتماعى والاقتصادى الذى يتم داخل المجتمعات • ان من أهم مظاهر هذا النمو ، وخاصة فى المجتمعات الرأسمالية ، التنافس والغرابة وعدم المساواة فى جميع الميادين كالممتلكات وفرص التعليم والاستغلال •

وأهم ما يمتاز به القرن العشرون هو سيطرة عوامل الصراع والتطاحن والحرب النفسية ، لدرجة أن كثيرا من سكان العالم صاروا يعيشون على حافة الهاوية • كل هذا دعا الباحثين فى العلوم الانسانية ، أن يطلقوا على هذا العصر لقبا مميزا هو « عصر الحرب النفسية » • وليس بدعا من الأمر ، أن يطلق هذا الاسم على عصرنا هذا ؛ ذلك أن الظاهرات التى تسيطر على حياة الناس فى أى عصر من العصور تكون كفيلة أن تحتكر العصر كله ، وأن يسمى العصر باسمها •

ان الشعور بعدم الأمن ، الناجم عن عدم التكيف النفسى قد تفشى بين الناس فى القـرن العشرين ، وأصبح هـذا الشعور يسيطر على الكثير من مظاهر سلوكهم الى حد أنه صار المحور الذى تدور حوله الأبحاث المختلفة فى تعليل ما يعانيه الكثير من أبناء الشعوب الرأسمالية من تعاسة واضطراب ٠

ونشير أيضا ، الى أن هناك عـوامل أخرى مميزة لعصرنا الحالى ٠ فقد تعرض عالمنـا لحربين عالميتين ، نشرتا الذعر ، وأشاعتا الخوف والارتباك فى النفوس ، وجرتا على الانسانية ضغطا اقتصاديا خانقـا ، أصاب البشر منـه أنواع كثيرة من الضيق والاضطراب ، وقاسـوا منـه ضروبا شـتى من العوز والحرمان ٠

ان اضطراب العلاقات بين النـاس ـ فى أى صـورة من صوره ـ سواء أكان نتيجته اسـتغلال الأقوياء للضعفاء ، أو ضعف الامكانيات المادية ، أو الضغوط الاقتصادية ، أو العوامل الثقـافية والحضارية والاجتماعية السـائدة فى مجتمع من المجتمعات ٠ هذا الاضطراب يولد الانعزال الوجدانى والفقـر العاطفى والشعور بفراغ الحياة وفقدان التوازن النفسى ، فيشعر الفرد نتيجة لكل ذلك بأنه مهدد قلق ، لا يجد من يحميـه ويقيه شرور العالم ٠

ان العوامل السـابقة الذكر وغيرها من العـوامل الأخرى جعلت الناس يعيشون فى قلق دائم وخوف من الحاضر والمستقبل وتشـاؤم وشعور بالنقص ، وتردد ، وعدم التحمس للحيـاة والاقبال عليها ٠ وكل هذه مظاهر دالة على سوء التكيف النفسى٠

ومن هنا تبدو أهمية دراسة وتحليل هذه الظاهرة (التكيف النفسى) ؛ وبقدر ما ندرك من أبعاد هذه الظاهرة بقدر ما نستطيع أن نحقق أكبر قسط من السعادة للآخرين ٠

الفصل الأول

مفهـــوم التكيف

مفهوم التكيف : تطوره

التكيف مفهوم مستمد أساسا من علم البيولوجيا [١] على نحو ما حددته نظرية تشارلس داروين المعروفة بنظرية النشوء والارتقاء (١٨٥٩) · فيشير هذا المفهوم عادة الى أن الكائن الحى يحاول أن يوائم بين نفسه والعالم الطبيعى الذى يعيش فيه محاولة منه من أجل البقاء ·

ووفقا لهذا المفهوم يمكن أن يوصف سلوك الانسان كردود أفعال لعديد من المطالب والضغوط البيئية التى يعيش فيها كالمناخ وغيره من عناصر البيئة الطبيعية · ففى شهور الصيف يحاول الانسان أن يخفف من ملابسه ويرتدى أخف الثياب كى يتلاءم مع الجو الحار الذى يعيش فيه ، بينما فى شهور الشتاء يحاول أن يتدثر فى ملابس ثقيلة تقيه غائلة البرد · وكذلك الحال بالنسبة للسكن والطعام وغيرها · فالفرد فى الجو الحار يحاول أن يجد ما يقيه حرارة الشمس بينما فى الجو البارد يلجأ الى وسائل التدفئة ، وجميعها وسائل تساعده على التكيف والتلاؤم مع الظروف الطبيعية التى يعيش فيها · وليس الأمر قاصرا على الانسان بل ان الحيوان نفسه يحاول أن يوائم بين نفسه وبين البيئة ، فالحيوانات التى تعيش فى الصحارى والغابات تلجأ الى الكهوف حماية لنفسها من شدة البرد أو من شدة الحر · فالكائن الحى فى الواقع لديه من القدرة ما يساعده على التكيف والتلاؤم مع ظروف البيئة المادية والطبيعية ·

وتهدف هذه العملية ، بأشكالها السابقة الذكر ، الى تلاؤم الفرد مع الظروف الطبيعية البيئية التى يعيش فيها بقصد البقاء ، حسب النظرية البيولوجية للتكيف ·

ولقد استعار علم النفس المفهوم البيولوجى للتكيف ــ والذى

---

(1) Darwin s' theory of evolution.

أطلق عليه علماء البيولوجيا مصطلح (مواءمة [١]) واستخدم فى المجال النفسى الاجتماعى تحت مصطلح (تكيف أو توافق [٢]) • فالانسان كما يتلاءم مع البيئة الطبيعية يستطيع أن يتلاءم مع الظروف الاجتماعية والنفسية التى تحيط به والتى تتطلب منه باستمرار أن يقوم بمواءمات بينها وبينه • وظروف الحياة نفسها تدفعه الى هذا التكيف ، ويساعده على ذلك ما لدى الفرد من قدرة على التطبيع الاجتماعى والذكاء • ففى الطفولة مثلا يتطلب الآباء من الطفل أن يوائم نفسه مع مطالب البيئة وأن يكتسب القيم وأنماط السلوك المناسبة ، وكذلك فى الرشد يتوقعون منه مواءمات مختلفة فى مجال المدرسة والزواج والعمل وفى حياته الخاصة وسلوكه •

ذلك أن كل مرحلة من مراحل النمو تتطلب من الفرد أن يقوم بأدوار اجتماعية ونفسية معينة • فالأدوار التى يقوم بها الفرد وهو فى مرحلة الطفولة المبكرة أو المتأخرة تختلف عن الأدوار التى يقوم بها وهو شاب أو رجل بالغ أو امرأة بالغة ؛ هذا ويقوم الانسان عندما يصل الى مرحلة من النضج بأكثر من دور اجتماعى •

كل هذا يتطلب منه أن يزيد من قدراته على التوافق الاجتماعى وتعديل سلوكه •

ومن الطبيعى أن ينصب اهتمام علم النفس على البقاء السيكولوجى [٣] والاجتماعى للفرد أكثر مما ينصب على البقاء الطبيعى والبيولوجى [٤] حسب اتجاه علماء البيولوجيا • ومن هنا يفسر السلوك الانسانى باعتباره توافقات مع مطالب الحياة وضغوطها ، وهذه مطالب فى أساسها اجتماعية نفسية تتضح فى صورة علاقات متبادلة بين الفرد والآخرين وتؤثر بدورها فى التكوين السيكولوجى للفرد •

---

(1) Adaptation.

(2) Adjustment.

(3) Psychological Survival.

(4) Physical Survival.

المفهوم النفسى للتكيف :

التكيف ، لغة ، كلمة تعنى التآلف والتقارب واجتماع الكلمة ، فهى نقيض التخالف والتنافر والتصادم · والتكيف فى علم النفس هو تلك العملية الديناميكية المستمرة التى يهدف بها الشخص الى أن يغير سلوكه ، ليحدث علاقة أكثر توافقا بينه وبين البيئة · وبناء على ذلك الفهم نستطيع أن نعرف هذه الظاهرة بأنها القدرة على تكوين العلاقات المرضية بين المرء وبيئته ·

والبيئة هنا تشمل كل المؤثرات والامكانيات والقوى المحيطة بالفرد ، والتى يمكنها أن تؤثر على جهوده للحصول على الاستقرار النفسى والبدنى فى معيشته · ولهذه البيئة ثلاثة أوجه : البيئة الطبيعية والمادية ، والبيئة الاجتماعية ، ثم الفرد ومكوناته واستعداداته وميوله وفكرته عن نفسه ·

البيئة الطبيعية :

المقصود بها كل ما يحيط بالفرد من أشياء مادية وطبيعية ، وكل ما يلزمه ويحتاج اليه من مواد وأدوات تساعده على الحياة والكفاح فى سبيل الاستمرار والبقاء ·

فالمناخ والجبال والسهول والوديان والأمطار والتربة والزلازل والبراكين والتضاريس الأرضية ، تمثل كلها جوانب هامة طبيعية تؤثر على نمو الانسان وقدرته على التوافق ومقدار ما يبذله من جهد فى سبيل تحقيق أكبر قدر من السعادة لنفسه ولأفراد عائلته · كذلك الحال بالنسبة للطعام والمسكن والملبس ، فهى تمثل جانبا آخر ، جانبا ماديا ، لولاه لهلك الفرد وتعرض للفناء ··

فالأفراد يعيشون فى مساكن كى تتجمع بعضها بجوار بعض فى مناطق كثيرة ؛ كما أنهم يتسترون بالملابس ويتحلى النساء بالأساور والعقود ؛ ويتناولون الكثير من الطعام وهو وان تنوعت طرق اعداده والمواد المتكونة فيه ، فانه يشبع حاجة أولية من حاجات الفرد الفسيولوجية والتى بدون اشباعها يتعذر عليه

مواصلة الحياة • والانسان فى سبيل احتفاظه بحياته ، لا بد من أن تتوفر لديه حاجات عدة ، يعمل الكثير منها على المحافظة على كيانه العضوى والدفاع عن فرديته البيولوجية •

البيئة الاجتماعية والثقافية :

هى عبـــارة عن المجتمع الذى يعيش فيه الانســـان بأفراده وعاداته والقوانين التى تنظم الأفراد وعلاقاتهم بعضهم ببعض •

ان كل انسان منا ينتهمى الى أسرة يعيش بين أعضائها وكل منا ينتمى الى وطن معين والى مجتمع معين يعيش بين أفراده ، ويرتبط معهم بعلاقات اجتماعية واقتصادية وروحيـــة وثقافية مختلفة •

ان هذه العلاقات تقوم على التعاون أحيانا ، والتنافس أحيانا أخرى ، وهى تقوم على المحبة تارة ، وعلى التنابذ تارة أخرى • وكل انسان مرهون وجوده بالمجتمع الذى يعيش فيـــه ، فلا بد للانسان كى يعيش ، من أن يعيش فى مجتمع يتفاعل معه ، يأخذ منه ، ويعطيه ، يستفيد من نشاطه ، ويفيده من مجهوده الخاص •

وقد أدت طبيعة العلاقات الاجتماعية بين الأفراد الى وجود نوع من الشــعور الاجتماعى المشـــترك بين أفراد الجمــاعة الواحدة • يتجلى هذا الشعور فى تضـامن أعضـــاء الجماعة الواحدة تجاه المهمات المشتركة والمسئوليات العامة ، ويتجلى فى شعورهم المشترك من الحوادث والحالات التى تفنيهم جميعا :

فاذا كان هناك واحد من أفراد الأسرة أصيب بمرض ما ، هب أبواه وأخوته وأقاربه الى معونته والى تقديم وســائل العلاج والتطبيب اليـــه ، وأخذوا يشــاطرونه شعوره ، ويتألمون لألمه ، ويأملون شفاءه كما يأمل هو •

واذا كان ثمة انسان يشتغل فى محل تجارى وأصابته أزمة مالية نتجت عنها خسارة المحل وتعرضه للاغلاق ، أخذ العمال والشركاء الذين يعملون فى هذا المحل مواقف مختلفة ، فبعضهم يحاول أن يساعد صاحب المحل على أزمته ، وبعضهم يشمتون به ويعتبرون خسارته نتيجة لسـوء تدبيره أو للظلم الذى أوقعـــه عليهم •

وفى المثـال الأول ، كما فى المثال الثـانى ، نلاحظ أن الفرد لا ينفصل فى مشـاعره عن الجماعـة ، فهو معهـا فى السراء والضراء ، وهو مشارك اياها سلبا أو ايجابا ، يقف منها تارة موقف المتعاون المتضامن، وتارة أخرى موقف المناوىء المعادى، أو بالأحرى أنه يقف هـذا الموقف أو ذاك من فئـة معينـة من المجتمع ، من جماعة بالذات دون غيرها ٠

ومن بديهيـات الأمور أن المجتمع الحديث يختلف فى شروط تكونه وعلاقاته عن المجتمعات القديمة ، وأن الملاحظة البسيطة ترينا بأن المجتمع الحديث أكثر تعقيدا من المجتمع القديم ٠ وكلما انتقلنا من مجتمعات مغلقة على نفسها ، قليلة التطور فى سلم المدنية ، الى مجتمعات كبيرة مفتوحة ، قطعت شوطا كبيرا فى النهوض الاقتصادى والفكرى والانسانى ، وجدنا أن العلاقة بين الأفراد تزداد تعقدا واتساعا وتنوعا وغنى ، شأنها فى ذلك شأن العلاقات بين الشعوب ذاتها ٠

كان الانسان فى الماضى مثلا يهتم بأسرته وأبناء حيه ، وبالتالى أبناء مدينته أو قريته ، فاذا أصابت أحدهم مصيبة اندفع الأهل والجيران وأبناء الحى الى مسـاعدة الشخص المصاب ، واذا نزلت نازلة بأحد الأحياء هب أهل القرية أو المدينة الى تقديم المال اللازم والى التطوع فى مساعدة المنكوبين ٠٠ كان الناس الذين يقومون بمثل هذه الأعمـال يؤدون خدمات اجتماعيـة ، ولكن الخدمة الاجتماعية التى يؤدونها ، كانت تقتصر على فئة معينة من أفراد المجتمع ٠

البيئة النفسية للفرد :

ونقصد بهـا النفس البشرية ، وكيف يسـتطيع الفرد أن يسوسها ويسيطر عليهـا ، ويتحكم فى مطالبها ٠ ولا شـك أن مفهوم الذات يلعب دورا هاما فى توجيـه سـلوك الفرد وجهة اجتماعية يتقبلها الآخرون ٠

ان فكرة المرء عن نفسه هى النواة الرئيسية التى تقوم عليها شخصيته ، كما أنهـا عامل أسـاسى فى تكيفـه الشخصى والاجتماعى ٠

فالذات تتكون من مجموع ادراكات الفرد لنفسه وتقييمه لها ، فهى اذن تتكون من خبرات ادراكية وانفعالية تتركز حول الفرد باعتبار أنه مصدر للخبرة وللسلوك وللوظائف • والذات بهذا المعنى تختلف فى مفهومها عن الأنا كما تحدث عنهـا فرويد • فالأنا هى مجمـوع الوظائف النفسـية التى تتحكم فى السلوك والتكيف • أما الذات فهى فكرة الشخص عن هـــذه الوظائف وتقييمه لها واتجاهه نحوها •

فالذات باختصار هى فكرة الشخص عن نفسه ، هى نظـرة الشخص الى نفسه باعتبار أنه مصدر الفعل •

وتتميز الصور الذهنية التى يكونها الفرد عن نفسه بأنها ذات ثلاثة أبعاد : يختص أولها بالفكرة التى يأخذها الفرد عن قدراته وامكانياته ، فقد تكون لديه صورة عن ذاته كشخص له كيان ، ذى قدرة على التعلم ، وقوة جسمية ، وبايجاز فانه شخص كفء للنجاح • وعلى العكس من ذلك قد يكون لدى الفرد صورة بأنه عاجز ، أو فاشل ، أو أنه قليل الأهمية ، ضعيف القدرات ، وبأن فرص النجاح أمامه ضئيلة •

أما البعد الثانى فى مفهوم الذات ، فيتعلق بفكرة الفرد عن نفسه فى علاقاته بغيره من الناس • فقد يرى فى نفسه شخصا مرغوبا فيــه ، أو أنه منبـوذ من الآخرين ، وقد يرى أن قيمـه واتجاهاته ومركز أسرته الاقتصـــادى والاجتمـــاعى وآباءه وعنصره أو دينه من الأسباب التى تجعل الآخرين ينظرون اليه بتوجس أو بعدم ثقة وحذر ، أو ينظـر اليه بعين الاحترام • اذ مما يؤثر أبلغ تأثير فى نظرة الفرد الى نفسه ، الطريقة التى ينظر بها الناس اليه ، لأن صـورة كل فرد عن ذاته تتكون من خلال نظرة الآخرين اليه •

أما البعد الثالث ، فهو نظـرة الفـرد الى ذاته كما يجب أن تكون • وهذه النظرة تختلف عن الصورة التى يرى فيها نفسه بالفعل ــ أهلا أو غير أهل ، محبوبا ، أو منبوذا ، كفؤا أو غير كفء ــ نجد أن كل فرد يتخيل نفسه فى أعماق ذاته ، فتكون له مثله العليا واتجاهاته وقيمــه وتوقعاته وأهدافه ومسـتويات

طموحه التى يرغب فى تحقيقها • ويطلق على هذا البعد (الذات المثالية) • وكلما صغر الاختلاف بين هاتين الصورتين ـ ونعنى الطريقة الفعلية التى ينظر بها الفرد الى نفسه ، والنظرة المثالية التى يتمناها ـ ازداد فى النضج ، وأصبح من المحتمل لهذه الصورة أن تتحقق ، وحينئذ يمكن القول بأنه متقبل لذاته كانسان ، ولديه الثقة بنفسه وبقدرته ، ويثق بمن يمدون له يد المساعدة على طول الطريق ، كما تكون لديه الشجاعة على مواجهة حدوده والعيش فى نطاقها والنظر الى مستقبله وأهدافه نظرة واقعية •

ان البيئة بأبعادها الثلاثة ، كما أوضحناها ، تؤثر بطريقة مباشرة على حياة الفرد ، وتحدد الأسلوب الذى يحقق له التكيف والمواءمة مع كل جانب من جوانب هذه البيئة ، سواء أكانت مادية ، طبيعية ، اجتماعية ، أو نفسية • •

الفصل الثاني

أبعـــاد التكيف

أبعــاد التكيف

هناك بعدان للتكيف :
١ ـ التكيف الشخصى ٠
٢ ـ التكيف الاجتماعى ٠

١ ـ التكيف الشخصى

هو أن يكون الفرد راضيا عن نفسه ، غير كاره لهــا أو نافر منها أو ساخط عليها أو غير واثق فيها ، كما تتسم حياته النفسية بالخلو من التوترات والصراعات النفسية التى تقترن بمشــاعر الذنب والقلق والضيق والنقص والرثاء للذات ٠

ان الأساس الأول لعــــدم التكيف الشخصى هو وجود حالة صراع انفعالى يعانى منها الفرد ٠ وينشأ الصراع عادة نتيجة وجود دوافع مختلفة توجه كل منهــا الفرد وجهــات مختلفة ٠ ونستطيع شرح ذلك بعديد من الأمثلة الايضاحية : الصراع بين الدافع الجنسى وبين المحرمات الاجتماعية والقوانين الوضعية ، كذلك الصراع الذى يتعــرض له بعض النــاس كالصراع بين الأمانة وبين الكسب غير المشروع ، أو الصراع بين الرغبة فى العدوان ، وبين الخوف من تعرض الفــرد الى العقــاب بسبب عدوانه على الغير ٠

ويتضح من الأمثلة الســابقة ، أنه لا توجد حالة من حالات الصراع ، الا اذا تعرض الانسان الى حالة من حالات المنع أو الصد أو الاحباط ٠

ويعرف « الاحباط » بأنه العملية التى تتضمن ادراك الفــرد لعائق يحول دون اشباع حاجاته ودوافعه ، أو توقع الفرد حدوث هذا العائق فى المستقبل ٠

ان موضوع الاحباط ، كما أوضحنا ، مرتبط ارتباطا وثيقا بعملية « الصراع » ، ذلك أنه لا توجد حالة صراع فعــلا ، الا اذا

وجدت حالة احباط أو احجام تنجم عن وجود دافعين متعارضين لا يمكن اشباعهما فى وقت واحد • وتتضمن حالات الصراع العامة فى الحياة اليومية ، ظاهرة نفسية أخرى ، هى « الخوف » أو «القلق» ، وفى الواقع أن الاحباط والصراع والقلق تكون حلقة مفرغة عناصرها متشابكة • ويعرف «القلق» بأنه حالة من التوتر الشامل الذى ينشأ خلال صراعات الدوافع ومحاولات الفرد للتكيف • ومعنى ذلك أن القلق ما هو الا مظهر للعمليات الانفعالية المتداخلة التى تحدث خلال عمليتى الصراع والاحباط ، وواضح جدا من كتابات « فرويد » الأخيرة ان عمليتى الصراع والأحباط المصحوب بالتهديد ، وخاصة ما يتصل منها بمراحل نمو الطفل تلعب دورا هاما فى خلق القلق عند الفرد • ولقد ذكر « فرويد » أن فى كل مرحلة من مراحل النمو توجد مثل هذه المواقف الاحباطية المهددة ، فهناك مثلا خوف الطفل من فقدان حب أمه (عقدة أوديب) خاصة فى السنوات المبكرة من حياته ؛ وكذلك الخوف الناشىء عن التهديد (بالاخصاء) ؛ وهناك أخيرا الخطر الناشىء من تهديد الذات العليا (تهديد الضمير ، كالشعور بالذنب بسبب عملية التطبع الاجتماعى) ؛ وكذلك ما يتعرض له الطفل من عوامل احباطية تتصل باشباع الدوافع الأولية مثل : التغذية ، الاخراج ، السلوك الجنسى ، الميل الى العدوان ، اذ قد يترتب على محاولات الطفل اشباع هذه الدوافع عقاب الوالدين ، ويؤدى هذا العقاب الى الألم والى الشعور بالخوف ، وهذا بدوره يؤدى الى القلق اذا ما استثيرت هذه الدوافع •

هذه هى بعض مصادر القلق ، الا أنه بجانب هذه المصادر ، توجد عوامل أخرى تؤدى الى مشاعر التهديد النفسى ، منها :

يرى (أدلر) أن القلق النفسى ترجع نشأته الى طفولة الانسان الأولى ، كأن يشعر الفرد بالقصور الذى ينجم عنه عدم الشعور بالأمن • وقد حدد « أدلر » مفهوم القصور فى بادىء الأمر بأنه القصور العضوى ، ثم ذهب بعد ذلك فعمم هذا القصور حتى شمل القصور بمعناه المعنوى والاجتماعى •

ويرى أصحاب المدرسة السلوكية الجديدة ، ومن بينهم

« شـافر » و « دولار » و « ميللر » ، أن القـلق المرضى استجابة مكتسبة قد تنتج عن القلق العادى تحت ظروف أو مواقف معينة ، ثم تعمم الاستجابة بعد ذلك ؛ وقد ذكروا أمثلة للمواقف العادية التى يمكن أن تؤدى الى القلق ، ومنهـا : مواقف ليس فيهـا اشباع ، فقد يتعرض الفرد منذ طفولته لمواقف يحدث فيها خوف شـديد وتهـديد ولا يصاحبها تكيف ناجح ٠ ويترتب على ذلك مثيرات انفعالية، من أهمها عدم الارتياح الانفعالى وما يصاحبه من توتر وعدم استقرار ٠

أما « كارن هورنى » فترى أن القلق يرجع الى ثلاثة عناصر وهى : الشعور بالعجز ، والشعور بالعداوة، والشعور بالعزلة، وهذه العوامل تنشأ عن الأسباب الآتية :

(أ) انعدام الدفء العاطفى فى الأسرة وشعور الطفـل بأنه شـخص منبوذ ، محروم من الحب والعطف والحنـان ، وأنه مخلوق ضعيف وسط عالم عدوانى ، كل ذلك يؤدى الى القلق ٠

(ب) كما أن بعض أنواع المعاملة التى يتلقاها الطفل تؤدى الى نشـوء القلق لديه ، فالسيطرة المبـاشرة أو غير المباشرة ، وعدم العدالة بين الأخوة ، والاخلاف بالوعود ، وعدم احترام الطفل ، والجو الأسرى العدائى ٠٠٠ وغيرها ٠ كلهـا عوامل توقظ مشاعر القلق فى النفس ٠

(جـ) والسبب الثالث لنشوء القلق ـ فى رأس هورنى ـ هو البيئة وما تحويه من تعقيبات ومتناقضات ، وما تشتمل عليه من أنواع الحرمان والاحباط ، فكل هذا يجعل الطفل يشعر أنه يعيش فى عالم متناقض ملىء بالغش والخداع ، والحسد والخيانة ، وأنه مخلوق لا حول له ولا قوة تجاه هذا العـالم القوى العنيف الذى لا يرحم ٠

هذه هى بعض مصادر القلق التى تؤدى الى حالة من التوتر تصـيب الفـرد وتؤثر على قـدرته على التكيف الشـخصى والاجتماعى ٠ أن هذا القلق يصيب مختلف الناس ، فهو لا يفرق بين سكان القصـور وقاطنى الأكواخ ، ذلك لأنه لا يقيم للثراء

المادى وزنا ، ولا لحالة الفرد الثقافيــة أو لعمــــره الزمنى أى اعتبار ٠

ان من أبرز آثار هذا القــلق ، أنه يضعف أمل الانســـان فى المستقبل ، ويقتل فيه البصيرة التى تعينه على أن يشق طريقه فى يسر وطمأنينة ، واذا تخلت الحكمة عن انسان هلك ٠٠ والرجل القلق لديه هذا الاحساس بالهلاك ٠ ان الشخص الذى يستبد به القلق ، فان القلق يصبح عنده سوط عذاب يلهب ظهره أينمــا وجد ٠

٢ ـ التكيف الاجتماعى

هل يستطيع الفرد ، أى فرد ، أن يعيش فى فراغ ؟ لا ٠٠ ان كل كائن حى انسانى يعيش فى مجتمع ، وتحدث داخل اطاره عمليات من التأثير والتأثر المتبادلة التى تتم بين أفراد ذلك المجتمع ٠ ويحدث بين هؤلاء الأفراد نمط ثقافى معين ، كما أنهم يتصرفون وفق مجموعة من النظم والقوانين والتقاليد والعادات والقيم التى يخضعون لها ، للوصول الى حل مشاكلهم الحيوية لاستمرار بقائهم بطريقة صحيحة نفسيا واجتماعيا ٠

وتعرف هذه العملية فى مجال علم النفس الاجتماعى باسم « عملية التطبيع الاجتماعى » ٠ أن التطبيع الاجتماعى يتم داخل اطار العلاقات الاجتماعية التى يعيش فيها الفرد ويتفاعل معها ، سواء كانت هذه العلاقات فى مجتمع الأسرة أو المدرسة أو الرفاق أو المجتمع الكبير بصفة عامة ٠ والتطبيع الاجتماعى الذى يحدث فى هذه الناحية ، ذو طبيعة تكوينية ؛ لأن الكيان الشخصى والاجتماعى للفرد يبدأ فى اكتساب الطابع الاجتماعى السائد فى المجتمع ، من اكتساب للغة وتشرب لبعض العادات والتقاليد السائدة وتقبل لبعض المعتقدات ولنواحى الاهتمام التى يؤكد عليها مجتمعه ٠

ولكن هذا الطابع الاجتماعى الذى يتشربه الفرد لا يكفى لاتمام عملية التطبع الاجتماعى على الوجه الذى يحقق للفرد قدرا من التكيف الشخصى والاجتماعى ، الا فى حدود الأبعاد التالية ٠

(أولا) : الالتزام بأخلاقيات المجتمع :

ان عملية التطبيع الاجتماعى للفرد ، لا بد أن تتضمن التزامه بما فى المجتمع من أخلاقيات نابعة من تراثه الروحى والدينى والتاريخى ٠٠٠ هذه الأخلاقيات تعتبر علامات معينة على طريق الفرد ، تنبهه الى ما فى المجتمع من أوامر للنمو ونواهى

must and must not ، وما يعتبره من محرمات وممنوعات ، وما تحبذه منه من أساليب سلوكية مختلفة ، ونواحى التفضيل Preferences المختلفة التى يراها ويؤيدها الكيان الثقافى لهذا المجتمع ٠

والزام الفرد بهذه الأخلاقيات فيه شعور بالتوحد مع الجماعة feeling of togetherness ، وبمدى رضاها عنه ، وارتياحها لما يصدر عنه ويتفق مع هذه الأخلاقيات ٠

ثانيا ـ الامتثال لقواعد الضبط الاجتماعى :

ينظم كل مجتمع انسانى مجموعة من القواعد والنظم التى تضبط علاقات الفرد بالجماعة ، وتحكمها وفقا لمعايير وقوانين ترتضيها الجماعة ٠ والفرد فى أثناء عملية التطبيع الاجتماعى يتعرف على هذه القواعد وتلك القوانين ، ويتمثلها ، حتى تصبح جزءا من تكوينه الاجتماعى ، ونمطا محددا لسلوكه داخل الجماعة ٠

٠٠٠ وهذان البعدان يمثلان عملية نمو القدرة أثناء عملية التطبيع الاجتماعى على الضبط والتحكم فى الذات ٠٠ لأن التكوين النفسى للفرد ملىء بالانفعالات والعواطف المتصارعة فى بعض الأحيان ٠٠ وهى أشبه بالحصان الجامح الذى يريد أن ينطلق وهو لا يلوى على شىء ٠٠ واذا لم يتعود الفرد أن يتحكم فى هذه الانفعالات وأن يوجهها بالطريقة التى تقبلها الجماعة ، وتقرها المعايير الاجتماعية ؛ فان التطبيع الاجتماعى سوف يشوبه جانب الضبط والتنظيم السليمين ٠٠

ان نمو قدرة الفرد أثناء عملية التطبيع الاجتماعى على الضبط الاجتماعى ، هو أشبه بالرقيب Censor الذى ينظم حياة الفرد الاجتماعية والنفسية داخل اطار العلاقات الاجتماعية وفى أثناء محاولته تأكيده لذاته والتعبير عن مشاعره وعواطفه وانفعالاته ، وفى سعيه لتحقيق أهدافه ومستويات طموحه ٠

ولعل هذا هو ما يعبر عنه فرويد بالأنا الأعلى ، الذى ينظم حياة الفرد من حيث تقبله ورضاه عن بعض أنماط السلوك التى

يرضاها ويتقبلها المجتمع ، ونبذه ورفضه لتلك الأنماط التى لا يقرها المجتمع ٠ وهنا نجد أن فرويد يعتبر أن (الأنا الأعلى) ذو طبيعة اجتماعية ثقافية، يمتصها الفرد من الاطار الاجتماعى الذى يعيش فيه ويتفاعل معه ٠

التفاعل الاجتماعى والتفاعل العائلى :

يختلف التفاعل الاجتماعى بمعناه العام ، الذى أوردناه سابقا ، عن التفاعل العائلى فى أن هذا النوع الأخير من العلاقات الاجتماعية ، يمتاز بخصائص معينة تقوم على أسس من الود والاخاء والحرية والصراحة مع الاستمرار والدوام ٠ وتلك صفات لا نراها بوضوح فى أى علاقات اجتماعية أخرى ٠

ان أهم المؤثرات التى يقابلها الفرد وهو طفل ، هى التى تأتيه من الأسرة ، تلك الجماعة الصغيرة التى تحيط به وترعاه فى سنواته الأولى ٠ ان الأسرة ، كمجتمع صغير ، عبارة عن وحدة حية ، ديناميكية ، لها وظيفة تهدف نحو نمو الطفل نموا اجتماعيا٠ ويتحقق هذا الهدف بصفة مبدئية عن طريق التفاعل العائلى الذى يحدث داخل الأسرة والذى يلعب دورا هاما فى تكوين شخصية الطفل وتوجيه سلوكه وقدرته على التكيف مع بيئته الخارجية ٠

ان الطفل فى هذا الجو العائلى يتعلم كيف يمشى ، وفيه ينمو ، وتتكون شخصيته وعاداته أو بمعنى آخر فان الطفل يكتسب داخل الأسرة أسلوب تكيفه مع الاطار الاجتماعى الذى يعيش فيه واتجاهاته وميوله وأسلوبه فى الحياة ٠

ولكى ينمو الطفل نموا اجتماعيا صحيحا يجب أن تتوفر فى هذا الجو الأمور الآتية :

(١) أن يشعر الطفل أنه مرغوب فيه ، محبوب ٠ وتحقيق هذه الحاجات النفسية عن طريق الوالدين والأخوة يعتبر الدعامة الأولى لتقوية الروابط الوجدانية بين الأطفال وذويهم ٠ وأن طفلا يترعرع فى جو من الخوف أو الكراهية أو الاحساس بالاثم ، لخليق أن تنتابه نزعات عدوانية ٠

(٢) تعتبر الأسرة المسرح الأول الذى ينمى فيه الطفل قدراته ، ويكون ذلك عن طـريق اللعب ، وتشـــاركه رفاقه فى لهـوهم ومسراتهم وخبراتهم ؛ ولا شك أن للتشجيع والمنافسة المشروعة أثر هام فى نمو هذه القـدرات وتطورها • ويحسن ألا نصـدم الطفل بأمور لا يفهمها ، أو يصعب عليه القيام بها حتى لا يدب اليأس الى نفسه •

(٣) يستطيع الطفل فى محيط الأسرة أن يتعلم كيف لا يكون أنانيا بمعنى أنه يتعلم كيف يحترم حقوق الغير وكيف يتلاءم مع غيره من أفراد الأسرة ، من والدين وأخوة وأقارب وخدم •

(٤) يتعلم الطفل فى الأسرة المبادىء الأولى التى يسير عليها فى التعامل مع الغير ويكون ذلك عن طريق ملاحظته لسلوكهم واستجابتهم فى المواقف المختلفة •

(٥) يكتسب الطفـل ـ نتيجة تفـاعله وخبراته فى الأسرة ـ مجموعة من العادات ، عادات خاصة بالأكل والملبس والطعام وطريقة المشى والكلام والجلوس ومخاطبة الناس •• الخ •

(٦) وللأسرة وظيفة أخرى ، فعن طريقها يتعلم الطفل الكثير من العقـائد والمخـاوف والأفكار التى تدل على التســامح أو التعصب • وهذه كلها عوامل محددة للتكيف •

وهكذا ، فبقدر ما تكون ظروف التنشئة الاجتماعية فى الأسرة سليمة ـ وتتم فى جو نفسى واجتماعى يتســم بالأمان والتماسك والتضامن ـ بقدر ما يكون ذلك عاملا محددا لتكيف الطفل فيما بعد •

أما اذا ســـارت عمليـــة التنشـئة الاجتماعية فى اطار من الاضطراب وعدم التضامن ، أدى ذلك الى سوء توافق الطفل فى مستقبل حياته •

ويقوم ذلك على مسلم مؤداه أن أسلوب تكيف الفـرد تتحد بذوره فى مرحلة الطفولة •

التفاعل الاجتماعى والجو المدرسى :

كانت المدارس فيما مضى تصب المعـارف صـبا فى رءوس التلاميذ ، وكانت المدارس أشبه ما تكون بهذه القوالب الجاهزة

التى تضطلع بتشكيل المادة الانسانية (الطفل) وفق نمط بيئته ، دون أى اعتبار للعوامل التى تنطلق من الداخل ٠

أما المدارس اليـوم ، فلم تقتصر رسالتهـا على المعـارف والمعلومات وحشدها فى رءوس تلك الآلات الحية ، وانما أصبحت المهمة مهمة تربية وتعليم ٠ وكذلك المعلم لم تعد رسـالته مسألة تلقين وانما أصبح صـانع المسـتقبل ، فهو الخطوة الأولى فى صناعة الحياة التى تتطلب من كل انسان أن يتكيف مع نفسه ومع بيئته ٠

ان التربية الحديثة تطالب المدرس أو المربى أن يلاحظ تطور التلميذ وأن يتلاءم مع هذا التطور ٠

وتنحصر عملية التربية ـ حسب هذا الفهم ـ فى تحقيق التوافق بين الكائن الصغير والقيم التى تفرضها البيئة تبعا لدرجة بعينها من التطور المادى والروحى ٠ ونجاح عملية التربية يعتمـد على الطريقة والمنهج اللذين يستخدمهما المربى معاونة لهذا التوافق، وينبغى له أن يدرس الكائنات المطلوب تكوينها حتى يسـتطيع تحديد المناهج التى تتيح لهم تناول المعارف المختلفة باعتبارها قطاعات حقيقية من الحياة وذلك تبعا لطرق الاكتساب الخاصة بالسن الصغيرة على وجه الخصوص ٠

ان جوهـر ما استحدثته التربيـة الحديثة هو ايجاد مناهج جديدة ووضعها موضع التنفيذ ٠ وهـذه المناهج الجديدة على الرغم من مسمياتها المختلفة (منهج منتسورى أو منهج وينتكا أو طريقة دالتون أو طريقة دكرولى) ، انما تخضع لقانون أساسى يهدف الى اشباع الحاجة الى النشاط الذى يتيح للطفل أن يؤكد ذاته ويتعلم كيف يكيف نفسه فى المجال الذى يعيش فيه [١] ٠

ان التعليم بفضل هذه المناهج الحديثة التى ذكرناها ، يصبح فرصة تجربة يحياها الطفل وفرصـة انطلاق الى الخبرة الحية محققا تكامل قدراته ، كما أنها تساعده على أن يدخل فى علاقات عديدة مع الآخرين ٠

---

(١) التربية الحديثة ٠ تأليف أنجيلا ميديسى ٠ راجعه د٠ صلاح مخيمر ٠

والتعليم الذى يحقق للتلاميذ فرصا فعالة للنمو والتعبير عن ذراتهم بأوسع مدى ، يجب أن تتوفر فيه الأمور التالية :

(أولا) يجب ألا تكون الحجرات الدراسية مكتظة بالتلاميذ ٠ وأنى لا أعرف ما عساه أن يكون العدد المثالى الذى يستطيع أن يحدده بحث تجريبى لتكوين الفصـــل تكوينا صـــالحا فى مختلف الأعمار ٠

ولكنى مع هذا على يقين بأن هذا العدد ليس بالتأكيد ٤٠ ولا حتى ٣٠ طفلا ٠ فحول مثل هذه الأرقام تتحطم الوحدة التربوية ـ بعلاقاتها النفسية المتعددة ـ التى ينبغى أن يكونها الفصل ٠ وعندئذ تجدنا أمام أطفال مرصوصين جنبا الى جنب ، يستمعون ويعبرون ويكتبون ، دون أن تتاح لهم الفرص الطبيعية للحركة والعمل الحر الذى فيه انطلاق (١) ٠

ان العمل المدرسى فى هذا الجو المزدحم ، يحمـــل آثار الروح الدكتاتورية ، حيث يســـيطر على الفصل النظام التسلطى ٠ ان العمل فى هذه الفصول وبهذه الطريقة ، لا يمكن أن يســـتمر بغير أضرار جسيمة للتلاميذ والمدرسين على حد ســـواء ٠ فالطفل ، سواء من الناحية الوجدانية أو من النـــاحية العقلية ، يجب أن يعيش فى جو من الأمان ٠ وكل معاملة له تقـــوم على الاكراه أو الضـــغط تقضى على الشـــعور بالأمن لديه ، وتحول بينـــه وبين الازدهار والنمو السليم ، وهـــذا ما يحدث لدى أغلب التلاميذ الذين يعانون النظام التسلطى ، كما هو يطبق حاليا وبنوع خاص فى فصول المدن المكدسة بالتلاميذ ٠

ومن هنا ينشأ عدد من اضطرابات السلوك مرجعها مؤثرات داخلية معارضة ، قلق ، تردد ، كف ، تقلصات لا ارادية ، عزوف عن العمل المدرسى ، أكاذيب ، عدم استقرار نفسى ، وأحيانا تأخذ هذه الأعراض صورة أخرى أكثر خطورة ، ونعنى بها الهروب من المدرسة (٢) ٠

---

(١) التربية الحديثة ٠ تأليف انجيلا ميديسى ٠ راجعه د٠ صلاح مخيمر ٠

(٢) من كتاب التربية الحديثة . تأليف انجيلا ميديسى ٠ راجعه د٠ صلاح مخيمر ٠ ص ١٠٢

ان النظام التسلطى فى اطاره الجامد للمدرسة يلزم المدرس أن يفرض احترام التعليمات ، وأن يقيم طاعة التلاميذ له ، على أساس من الارغام ، ومن هنا يشيع جو من البغض الذى يثير التلاميذ فى وجه المدرس المرهوب ، أو الذى يعمل على أن يحيط نفسه بأسباب الرهبة ، لينال الطاعة ٠

وفى هذه المبارزة تحيل عداوة التلاميذ ـ المحرومين من الشعور بالأمن ـ المحيط المدرسى الى جو ملىء بالبغض يحول أكثر المدرسين هدوءا الى شخص عصابى مرهف الاحساس ٠

(ثانيا) أن التربية الحديثة يجب أن تستهدف منذ البداية تطبيع الطفل تطبيعا اجتماعيا ، وبقدر ما تسعى المدرسة على تطبيع الطفل اجتماعيا ، بقدر ما تزداد قدرته على التوافق مع البيئة ؛ وفى رأينا أن قدرة المرء على أن يصل الى درجة من التوافق أو التكيف مع نفسه ، تعنى فى مضمونها قدرته على التكيف مع القيم والأهداف التى ارتضاها لنفسه ، وهذه القدرة ـ بالتالى ـ تساعده على أن يحصل على درجة لا بأس بها من التكيف مع الجماعة التى يعيش فيها٠ ويترتب على هذا أن شعور المرء بتقبله لذاته ويتقبل الآخرين له ، وهذه كلها عوامل تجعل الفرد يشعر بالسعادة والارتياح فيما يقوم به من تصرفات وسلوك ٠

(ثالثا) يجب أن تسعى التربية الى « تحبيب التعليم » ، الى نفوس التلاميذ ٠ وبقدر ما تنجح المدرسة فى القيام بهذه العملية ، بقدر ما تستطيع المدرسة تحقيق عملية التطبيع الاجتماعى للطفل ٠

والمقصود بعملية « تحبيب التعليم » أن تجعل من المناهج الدراسية مواد يحبها الطفل ، وأن تجعل من المدرسة مكانا محبوبا بالنسبة اليه يقضى فيه ساعات من نهاره مشوقة له ، فلا يزال معظم أطفالنا ينظرون الى المدرسة كما لو كانت سجونا تحيطها أسوار عالية ٠

وحسب هذا الفهم الحديث فاننا نأمل أن تكون المدرسة الحديثة معدة طبقا لهذا الهدف الحيوى : فلا مبنى محاط

بالأسوار ، ولكنها أشجار وورش للهوايات وفصول تتيح حياة أكثر مرونة ٠

ولا يكفى فقط أن تكون الأماكن عصرية وملائمة للاقامة ٠ ينبغى أن يجد فيها التلميذ فصله الخاص به المتطور ، وينبغى فى كل صباح أن يدخل الطفل مدرسته فى ثقة واعتزاز ٠

ان مدرسة من هذا الطراز تشبه المنزل العائلى ، يعمل فيه التلاميذ بحرية ويلعبون فيه بحرية ؛ فى هذه المدرسة الشبيهة بالبيت يعتز كل تلميذ بمنهجه فى العمل وبجوه الفردى ٠٠٠ أنها تقدم الى الأطفال الأمن ، أمن مكان يملكونه وخاص بهم ، مكان ينضج فى مرونة أنشطتهم المختلفة ويضطلع بحمايتهم ٠

ان فى المدارس التى تتبع سياسة تحبيب التعليم ، نلاحظ بوضوح أن المناهج المدرسية تساير بوضوح سن الطفل واحتياجاته للعمل واللهو والراحة ، وتساير قدرته على تحمل المسئولية وتثقيف نفسه بالتعاون مع مدرسيه وزملائه ، ويوجد فضلاً عن ذلك امكانية التوافق مع مختلف ساعات اليوم المدرسى ، بطريقة طبيعية ، كما هو الحال فى البيت العائلى ٠

(رابعا) أن التوجيه التعليمى يمثل جانبا هاما فى العملية التربوية ، ويهدف التوجيه التعليمى الى تكييف التعليم وفقا لكل فرد حسب قدراته واستعداداته العقلية والمزاجية ٠ ومنذ الوقت الذى وضع فيه « الفريد بينه » اختباره المعروف لقياس الذكاء أصبح ممكنا بطريقة ايجابية أن ينشأ فيه ويتيح الكشف عن الأنماط المختلفة للتلاميذ ثم تصنيفهم الى فئات وفقا لخصائصهم العقلية والشخصية المميزة ، ثم تقديم الطريقة التربوية التى تلائم ــ على أحسن نحو ــ كل فئة من هذه الفئات ٠

وأحيانا يقيم اخصائيون نفسانيون فى المدارس ليضطلعوا بهذا العمل والكشف عن الحالات الشاذة والتحقق منها وتحويلها الى مدارس خاصة أو الى مراكز للتوجيه النفسى والتربوى ٠ ومن أكثر هذه المراكز شهرة مركز « كلود برنار » النفسى التربوى بباريس ، وهو يفحص سنويا عددا كبيرا من التلاميذ ويتولى

أمرهم فى مختلف أقسامه · ولقد أصلحت هذه المراكز حياة كثير من الأطفال ، كما أن ما تقدمه من توجيهات كان لها أكبر الأثر على الآباء أنفسهم ·

★ ★ ★

من كل ما سبق ، نستطيع القول أن المدرسة وما تقدمه من أساليب تربوية ، تلعب دورا هاما فى عملية التكيف الاجتماعى ، وبقدر ما تقدمه المدرسة من أساليب ، بقدر ما تضع من بذور مثمرة يظهر أثرها بوضوح فى حياة الفرد ·· طفلا أم مراهقا ، شابا أم رجلا أم كهلا ، رجلا أم امرأة ·

التكيف والمجتمع (الصحة الاجتماعية) :

يقول المفكر الاشتراكى الفرنسى « أندريه فيلب » : ان الصراع هو المظهر الرئيسى لكياننا الاجتماعى ·· ان أى صراع فى المجتمع ينعكس على الأفراد ويسبب لهم الضيق والقلق والآلام والتأزم النفسى ·

ونحب أن نشير الى أن الصراع بالصورة التى أشار اليها « أندريه فيلب » يظهر الصراع بأجلى معانيه فى المجتمعات الرأسمالية ، حيث نجد الغالبية تعانى من صراع قاس يقوم بين رغبات قوية وامكانيات محدودة ، مما يسبب للكثيرين الشعور بالخيبة والاحباط ·

ويشير أحد علماء النفس الاجتماعى الى هذا الوضع فى المجتمع الأمريكى ، فيقول : « من الأمثلة الواضحة المعبرة عن انعدام التكامل فى ثقافتنا ، والتى تجعل تكامل الشخصية أمرا عسير التحقيق ، التأكيد على قيم مادية لا تستطيع الحصول عليها الا القلة » ·

مثل هذه المتناقضات تختفى فى المجتمع الاشتراكى الذى يؤكد أهمية العمل والانتاج ، لا الاقتناء والملكية ، وفيه تقاس قيمة الناس بما يبذلون من جهد ، لا بما يملكون من ثروات ·

وفى مجال العمل والانتاج متسع للجميع ، فمجال العمل لخدمة الجميع لا ينضب ، ويحل التعاون فى هذا المجتمع محل التنافس غير الشريف · وبهذا الأسلوب يتحقق للأفراد التكيف الاجتماعى والتكامل فى الشخصية بشكل لا يمكن أن يتحقق فى المجتمع الرأسمالى ·

وفيما يلى نتناول الأسس التى تقوم عليها اشتراكيتنا العربية ، موضحين أثرها فى صحة الشعب النفسية وفى قدرتهم على التوافق الاجتماعى والشخصى :

ـ ان اشتراكيتنا العربية انسانية يسترد فيها الانسان العربى مكانه الطبيعى فى حياة حرة كريمة ، بعيدة عن كل ألوان الاستغلال · وهى فى الوقت الذى تعمل فيه لخير الجماعة وتقدم مصالحها على كل اعتبار آخر ، تحترم حرية الفرد وعزته وكرامته ·

ـ ان اشتراكيتنا العربية تؤمن بحل المتناقضات الطبقية حلا سليما هادئا ، والمعروف أن سيطرة طبقة على باقى طبقات المجتمع ، انما يضع بذور الصراع بين الطبقات ، أما الطبقة المغلوبة على أمرها انما تتربص بالطبقة ذات النفوذ وتنتهز أول فرصة للقضاء عليها · كما أن الطبقة المسيطرة تعمل على كبت حرية الفرد فى المجتمع وسلب حقوقه ·

ـ ان اشتراكيتنا تعمل على خلق الجو المناسب لكى يبرز مواهب وقدرات كل فرد ، وبهذا يفتح الطريق المتكافىء أمام كل مواطن ليختار العمل الذى يتفق مع استعداداته والمستوى التعليمى الذى وصل اليه دون أى معوق خارجى · فالعمل ـ الذى يتيحه المجتمع أمام كل فرد لا يعنى مجرد بذل جهد عقلى أو مادى للتأثير على الأشياء المادية أو غير المادية المحيطة به للوصول الى نتيجة ما ، ولكنه فى حقيقته تفاعل بين الفرد والبيئة، يحاول الفرد فى أثنائه أن يحقق أهدافه ، وأن يشبع رغباته وحاجاته ، وأن يحيل قيمه ومثله حقيقة واقعة ، وأن يعبر عن دوافعه وصراعه وقلقه بصورة مقبولة منه ومن المجتمع فى معظم

الأحيان ، وهو ، فى أثناء هذا التفاعل مع الوسط الذى يعمل فيه ، ينمو وتتكامل شخصيته وتتحقق ذاته ·

ويقول (أندريه موروا) فى كتابه (فن الحياة) : « ان العمل نشاط ينقذ الرجل من نفسه ، والكسل يجعله فريسة للأسف الذى لا ينفع ، وللخيالات المنطوية على المخاطر ، وللحسد ، والبغضاء ·· ان العمل وقاية من الملل ، والرذيلة ، والفقر ·· فالشعب المشغول بعمل يؤمن بقيمته ويؤديه بمحض رغبته ، هو شعب سعيد حقا ! » ·

ونتيجة لهذا الجو النفسى الاجتماعى الذى يتسم بالصحة والتضامن ، يشعر الفرد بالأمن النفسى وبكل ضمانات الحرية الحقيقية ، وبأنه انسان ذو قيمة فى حد ذاته ·· وهذه كلها عوامل تخلصة من مشاعر القلق والهم التى تعتبر أكبر معول هدام يهدد التكامل النفسى والاجتماعى للفرد ·

ويقول أكثر تحديدا : فانه بقدر ما يتوافر فى الاطار الاجتماعى الذى يتحرك فيه الفرد ويضطلع فيه بدور اجتماعى معين ، عوامل الاطمئنان والشعور بالاستقرار ـ بقدر ما يكون ذلك عاملا محددا لتكيف الفرد تكيفا سليما · لأن الفرد هو جزء من المجال الاجتماعى الذى يوجد فيه ، يكتسب صفاته وخصائصه وأسلوب حياته من سياق هذا المجال ·

فالتكيف السليم للفرد ـ والدال على صحته النفسية ـ لا يتحقق الا فى اطار صحة اجتماعية سليمة ·

الفصل الثالث

التكيف والنمو

التكيف عملية ديناميكية مستمرة ، وتبدأ هذه العملية منذ ميلاد الطفل حتى يصل الى مرحلة النضج ، وطالما كان النمو يحدث وفقا لعوامل التكيف السليم ، وحاجات الفرد مشبعة بطريقة حكيمة ، كان ذلك عاملا محددا لتكيف الفرد فى مستقبل حياته ، ومن هنا ، تبدو العلاقة الوثيقة بين تطور نمو الفرد وبين تكيفه الشخصى والاجتماعى ٠

وسنعرض فيما يلى لأهم الأسس التى تساعد على عملية تكيف الفرد خلال عملية النمو :

أولا : التكيف ومطالب (واجبات) النمو ٠

ثانيا : التكيف واشباع الحاجات ٠

ثالثا : اكتساب عادات ، ومهارات ، واتجاهات ، وقيم خلال عملية النمو ، تسهم فى عملية التكيف الشخصى والاجتماعى ٠

ومعنى ذلك أن الأسلوب الذى يتم به اشباع حاجات ومطالب الفرد خلال مراحل النمو المختلفة ، هو الذى يحدد أسلوب الفرد فى التعامل مع الغير ، بطريقة مقبولة من المجتمع ٠ ذلك أن التكيف ـ كما سبق أن أوضحنا ـ ليس عملية فردية ترجع الى الفرد وحده ـ بل الى الفرد ككائن يعيش فى جماعة ٠

رابعا ـ أن التكيف السليم فى مراحل النمو المختلفة يؤدى الى « النضج الشخصى والاجتماعى » للفرد ٠ وهذا النضج هو الغاية الكبرى من عملية الحياة التى تحقق للانسان الرضى عن النفس ، والعمل الايجابى البناء، والتعاون ، والبعد عن التمركز حول الذات ، والمرونة ، والابتسام للحياة ٠٠٠ الخ ، وهذه كلها مكونات الصحة النفسية ٠

(أولا) التكيف لمطالب وواجبات النمو

ان فكرة واجبات النمو ومطالبه وعلاقتها بعملية التكيف ، مأخوذة من دراسة النمو البيولوجى للكائن الحى ٠ فأصحاب هذا الفرع من فروع العلم يقررون أن لكل عضو من أعضاء

الجسم وقتا محددا يظهر فيه ، بحيث اذا لم يظهر العضو فى ذلك الوقت فلن يتحقق وجوده تحققا كاملا ، اذ أن وقت نمو عضو آخر يكون قد حان ، فيميل هذا العضو الجديد الى كبت العضو القديم أو تشويه ظهوره · وفى هذه الحالة لا يقتصر الخلل على العضو المتأخر ، بل يمتد الى النظام البيولوجى بأكمله · أما اذا ظهر العضو فى الوقت المحدد ، وظهر بعدها عضو آخر فى أوانه ، وظهر بعدها عضو ثالث ، وهكذا ، فان كل واحد من هذه الأعضاء يتكيف بالنسبة للأعضاء الأخرى وتكون النتيجة علاقة سليمة بين أعضاء الجسم من حيث الحجم والوظيفة فيتكيف الكبد من حيث الحجم مع المعدة والأمعاء ويتوازن القلب والرئتان توازنا سليما ، وتتناسب طاقة الجهاز الدموى تناسبا دقيقا مع الجسم كله [١] ·

وهذه الفكرة فى نمو الجسم توضح الحقائق الأساسية لواجبات النمو بالمعنى النفسى · فالنمو الانسانى ليس الا سلسلة من الواجبات أو الدروس التى يجب أن يستعملها الانسان ، فى الوقت الذى يفرضه المجتمع لذلك · وتعلم الانسان لهذه الواجبات يؤدى الى رضا المجتمع عنه ورضاه عن نفسه ، بينما يؤدى عدم تعلمه لها ، أو فشله فى تعلمها الى تعاسته وسخط المجتمع عليه ، وهذا بدوره يجعله يشعر بعدم التكيف مع نفسه ، من جهة ، ومع المجتمع من جهة أخرى · هكذا يتعلم الانسان المشى أو عادات الأكل وعادات النظافة ، وعمليات الاخراج ، والكلام والتعبير ، والقراءة والكتابة ، (وهذه تساعده على الاتصال بالغير) واختيار الأصدقاء ، واختيار المهنة ، والدين وتكوين الاتجاهات والقيم ، وتكوين الأسرة واختيار الزوجة ، وتربية الأطفال ، وقضاء وقت الفراغ ، والتقاعد عند الشيخوخة · ان كل واحد من هذه الواجبات يظهر فى سن معينة من مراحل النمو خلال حياة الفرد ، ويؤدى تعلمه هذه الواجبات الى سعادته ونجاحه فى تعلم

---

(١) خلال تكوين الجنين فى الرحم ، يبدأ تكوين الجهاز العضوى على النحو التالى : الرأس والمخ ، ثم يتدرج التكوين الى أسفل حتى يصل الى القدمين ، ومعنى ذلك أن النمو يسير فى محورين : المحور الأول من أعلى الى أسفل والمحور الثانى من الداخل الى الخارج ·

الواجبات الأخرى التى تظهر بعد ذلك ، بينما يؤدى الفشل فى تعلمه الى شقائه وسخط المجتمع عليه وصعوبة تعلمه الواجبات الأخرى ٠

هذه الواجبات تقوم على أسس ثلاثة : بيولوجى ، واجتماعى ، ونفسى ٠ وهذه الأسس تكون بمثابة الموارد التى تساعد الفرد على تعلم هذه الواجبات ٠ فاذا اخترنا واجبا كالمشى نجد أنه يفرض على الطفل حين يبلغ نمو الساقين حدا معينا من القوة يساعد على تعلمه ، وكذلك الكلام لا يفرض الا حين يكتمل جهاز النطق عند الطفل ، وحينما تحيطه الجماعة بألوان من المثيرات والاستجابات اللغوية المعينة ، وبعض هذه الواجبات كالمشى والتعامل مع الرفاق من الجنس الآخر أو من نفس الجنس ، تعتمد فى صلبها على نمو الجسم ، وبعضها الآخر ، كالقراءة والكتابة والواجبات الوطنية تعتمد فى حياتها على ضغط المجتمع به ، وبعضها الآخر ، كاختيار المهنة وتكوين فلسفة شخصية ، تعتمد فى حياتها على القيم التى يؤمن بها الفرد ، وعلى مطامحه الشخصية ٠

وينبغى أن نلفت الى صفتين هامتين فى هذه الواجبات ٠

الصفة الأولى هى أن بعض مطالب النمو عامة فى جميع الناس ، وبعضها يختلف من حضارة الى حضارة ، أما الواجبات التى تستند الى أساس بيولوجى مثل المشى ، لا تختلف من حضارة الى أخرى ، الا من حيث فروق ضئيلة ، أما الواجبات التى تستند الى مطالب المجتمع ، فتظهر فيها الفروق بين الحضارات واضحة جلية ٠ فمثلا واجب كاختيار المهنة نجد أنه واجب بسيط جدا فى المجتمعات البدائية حيث لا يوجد تقسيم منفصل للعمل ، وحيث يقوم كل فرد بنفس العمل ، بينما نجده واجبا شاقا معقدا فى المجتمعات الراقية المعقدة ، ولذلك نجده مبكرا فى الأولى، ومتأخرا فى الثانية ، ومن أوضح الأمثلة على ذلك الفلاح الصغير الذى ينخرط فى سلك الفلاحة فى سن الثانية عشرة ، والمهندس الذى يتأخر اختياره لمهنة الى سن الثامنة عشرة ٠ والصفة الثانية ، هى أن بعض الواجبات لا تحدث الا مرة واحدة وبعضها يتكرر ٠

فتعلم المشى والكلام والتخلص من الفضلات واختيار المهنة يحدث مرة واحدة وينتهى الأمر · أما التعامل مع الرفاق أو معـرفة الدور الذى يليق بجنس الشخص أو تعلم الاشتراك فى نشـاط المجتمع، فواجبات ممتدة متكررة، وان كانت تختلف أشكالها من سن الى سن · فتعلم التفاهم مع الزمان يبدأ فى أوائل الطفـولة الوسطى عندما يبدأ الطفل الذهاب للمدرسـة ، وهو يتقنـه فى التاسعة أو العاشرة تقريبـا ، فاذا ما جاء البلوغ نجد أنه يغير طبيعة الواجب وينتقل الى شكل جديد ، وهو التفاهم مع الرفاق من الجنس الآخر · وبعد البلوغ وخـلال المراهقة نجد أنه يتخذ شكلا آخر وهو التفاهم مع الرفاق من الجنسين ، تفاهما ناضجا قائما على التعـاون ، والاحساس بالمسئولية الجماعية ، لا على مجرد الصداقة · وحتى فى الشيخوخة نجد أن الشيخ يتعلم كيف يندمج مع رفاقه فى السن ، ويشاركهم ألوان تسليتهم ومسراتهم ؛ ولا شك أن نجاح الفرد فى تعلم الواجب فى شكله الأول ، يساعد على نجاحه فى تعلم الأشكال المتأخرة ·

ويهتم المشتغلون بالتربية بمطالب النمو ، لأن تعلم الانسان لهذه المطالب (الواجبات) يؤدى الى رضى المجتمع عنه ، ورضاه عن نفسه ، بينما يؤدى عدم تعلمه لها ، أو فشله فى تعلمهـا الى تعاسته وسخط المجتمع عليه ، وهذه بدورها تجعله يشعر بعدم التكيف ·

وسنحاول الآن أن نعرض باختصار أهم الواجبات الخاصة بكل مرحلة من مراحل النمو من الحضانة الى مستهل الرجولة ، موضحين دور التربيـة فى توجيهها خلال عمليـة النمو بطريقة مقبـولة من المجتمـع · ذلك أن التكيف ـ العـادات والقيم والاتجاهات كما سبق أن أوضحنا ـ ليس عملية فردية ترجع الى الفرد وحده ، بل الى الفرد ككائن يعيش فى جماعة ؛ ومعنى ذلك أن الأسلوب الذى يتم به تعليم هـذه المطالب خلال مراحل النمـو المختلفة هو الذى يحدد أسـلوب الفـرد فى التعامل مع الغير ، بطريقة مقبولة من المجتمع :

(أ) المرحلة الأولى

(من الميلاد حتى سن ٦ سنوات)

من أهم مطالب هذه المرحلة :

(١) التغذية : (عملية الرضاعة والفطام)

ان عملية الرضاعة عملية هامة فى نمو الطفل النفسى ، ومن ثم وجب تنظيمها ؛ والتنظيم يقتضى ألا نقدم الثدى للطفل حسب طلبه أو حين نريد اسكاته عن البكاء لسبب غير الجوع ، لأن معنى ذلك أن نعوده على أن يتخذ البكاء وسيلة لاشباع رغبته ، ومن ثم يتعلم العناد ٠

وهناك جانب آخر للتغذية ، ونعنى به الفطام ٠ ان حدوث الفطام على نحو فجائى أو غير مألوف ، كفيل بأن يحدث فى نفس الطفل صدمة يصح أن نطلق عليها « صدمة الفطام » ٠

هذه كلها عوامل تؤثر على التكوين النفسى للطفل والذى يؤثر بدوره على قدرته على التكيف فى مستقبل حياته ٠

(٢) تعلم ضبط عملية الاخراج :

ان عملية الاخراج تشمل ناحيتين : التبرز والتبول ٠ وتتوقف قدرة الطفل على التحكم فى عمليتى التبرز أو التبول على عاملين ، هما : النضج والتمرين ٠ فمن ناحية النضج ينبغى أن يصل جهاز الافراز أو الجهاز البولى الى درجة تساعد الطفل على التحكم فى عمليتى التبرز والتبول ، التى تكونت لديه عادات النظافة التى تمكنه من ذلك ٠ ويخطىء كثير من الآباء حين يتعجلون تحكم الطفل فيما قبل اكتمال النضج أو حين يعمدون الى التهديد والعقاب فى ذلك مما ينشأ عنه غالبا مشاعر القلق التى تؤثر على سلوك الطفل واتجاهاته ونظرته الى نفسه ، وهذه كلها عوامل تحدد التكيف التى يتمتع بها ٠

(٣) مطالب الجنس :

يقرر « فرويد » أن الأطفال فى السنة الأولى من أعمارهم يعبثون بأعضائهم التناسلية ، وأن ذلك يسبب لهم لذة كبيرة ، مما يؤدى الى تكرار هذا النوع من اللعب الجنسى • وعندما يضبط الوالدان طفلهما يعبث بأعضائه التناسلية ، فان مثل ذلك المنظر قد يثير قلقهما الشديد ، مما يدفعهما الى توقيع العقاب على الطفل • ورغبة فى تجنب العقاب ، فان الطفل يعدل بالتدريج عن القيام بهذا السلوك غير المألوف أو المرغوب من أفراد المجتمع الآخرين • ان هذا التعديل فى ـ سلوك الطفل يجعله عندما يتقدم به السن ـ أكثر تقبلا لنفسه وذلك لرضاء الآخرين عنه ••• كل ذلك يجعله أكثر تكيفا مع نفسه ومع البيئة الاجتماعية التى يعيش فيهـا •

(٤) مطالب الانفصال : (الاستقلال عن الأم)

ان الجنين قبل ميلاد الطفل يكون جزءا من الأم ، ومتصـلا بها ، فهما يكونان فى هذه المرحلة الأولى من حياة الطفل وحدة واحدة • ويعتبر ميلاد الطفل انهاء لهـذه الوحدة ، وانفصاما لهـا •

ويرى فرويد أن هذا الانفصال انما هو باكورة القلق • ومن ناحية أخرى ، يدعو هـذا الانفصـال الى نوع جديد من التوحد والتكامل • ومعنى ذلك أن هذا النوع من الانفصال انما يدعو الى حياة جديدة •

وهنا تبدأ الذات والفردية فى النمو ، عنـدما يلاحظ الطفل ـ نتيجة الخبرة ـ أنه هو ووالديه شيئان منفصلان • ولذلك يبدأ فى الشعور بضرورة تأكيد ذاته ضد الوالد ، رغبة منـه فى تحديد معالم ذاته • والأسـاس فى هـذه العملية هو تحديد الذات ، تحديدها لنفسه ، لا حبا فى اعلان الحرب على الآباء •

وخلال ذلك ، يحدث نوع من الصراع بين ارادة الأب من جهة ، وارادة الطفل المضادة من جهة أخرى • ولكن لما كان الطفـل لا يزال يعتمد على والديه ويدين لهما بالحب والولاء ، فان هذه

الحركة المضادة التى تصدر عن الطفل تحرك فيه مشاعر الاثم ·
وهذه المشاعر التى يمارسها الطفل والتى تبـدأ فى اطار علاقته بأبيه ، يمكن أن تنتقل الى علاقات شخصية أخرى ·· مع مدرسيه ، وأصدقائه وزوجته فى المستقبل ·

والمهم أن الطفل عندما يستطيع أن يتغلب على الشعور بالاثم ، يبدأ فى تكوين علاقات ايجابية مع الآخرين ، لأن معنى ذلك أنه لم يعـد يتعرض للصراعات الناجمة عن رغبتـه فى أن يكون فردا منفصلا ·

فالطفل ـ فى تطور نموه ـ لا بد أن يتعلم أن الفردية والوحدة أمران متلازمان وضروريان لسلامة تكيفه ·· فهو فى الوقت الذى يحتاج فيه الى أن تكون له شخصيته المنفردة وكيانه الذاتى ، الا أنه أيضا فى حاجة الى أن يكيف هذه الفردية ويوحدها مع الاطار الاجتماعى الذى يشب فيه ، ونعنى به الأسرة ·

وبهاتين الخاصيتين ـ الفردية والوحدة ـ يتم تطـور نمـو الفرد بطريقة تحقق له التكيف السليم ·

(ب) واجبات النمو فى مرحلة الطفولة المتأخرة

(من ٦ ـ ١٢)

١ ـ تعلم المهارات الجسمية اللازمة للألعاب وألوان النشاط العادية :

(المدرسة : يمكن تنظيم ألعاب جماعية للتلاميذ الذين يظهرون شيئا من التكاسل وثقل الحركة) ·

٢ ـ اكتساب اتجاه سليم نحو الذات ككائن عضوى نامى :

(المدرسة · تكوين عادات العناية بالجسم ، والنظافة وتكوين نظم واقعية سليمة نحو الجسم قوامهـا الاحسـاس بالصلاحية الجسمية وعدم الشذوذ · وتكوين القدرة على استخدام الجسـم استخداما يحس فيه الطفل بالرضى · تكوين نظـرة سليمة نحو الجنس · والنظرة السليمة نحو الجنس هى التى تجعل الانسان

فى مستقبل حياته يعتبر الجنس وظيفة طبيعية من وظائف الحياة كالأكل والتنفس وغيره من الوظائف ، ولا تخلق عنده الشعور بالذنب أو الرغبة فى مطاوعة الشهوات • وينبغى أن يكون تعليم النواحى الجنسية بالاتفاق مع الأسرة ، على أن تقوم المدرسة بما يشعر الآباء أنهم عاجزون عن القيام به • ويحسن أن تعطى قبل البلوغ الحقائق الخاصة بالاخصاب النباتى والحيوانى ، والتناسل الانسانى ، وينبغى أن تتنبه المدرسة الى الأطفال الذين يبدو عليهم أى شذوذ أو اضطراب لترشدهم ارشادا فرديا) •

٣ ـ تعلم التعامل مع رفاق السن :

(المدرسة : من أهم واجبات المدرسة تعلم أصول الأخذ والعطاء التى تقوم عليها الحياة الاجتماعية بين رفاق السن • تعلم تكوين الأصدقاء ، والتعامل مع الأعداء •

٤ ـ تعلم الدور الذى يليق بالجنس الذى ينتمى اليه الفرد :

(المدرسة : هذا الواجب تشترك فيه المؤسسات الأخرى غير الرسمية بدور كبير ، وعلى المدرسة أن تتنبه للحالات الشاذة أو المنحرفة لتعالجها ، والحالات التى تجد صعوبة فى تعلم هذا الواجب لترشدها) •

٥ ـ تعلم المهارات الأساسية فى القراءة والكتابة والحساب :

(المدرسة : هذا يكاد يكون من أهم واجبات المدرسة الابتدائية • على أنه ينبغى التفطن الى ضرورة تكوين الاستعداد للتعلم قبل البدء به • فكثير من التلاميذ يأتون الى المدرسة ولم يتكون لديهم هذا الاستعداد بعد) •

٦ ـ تعلم المهارات اللازمة لشئون الحياة اليومية :

(المدرسة : تزويد التلاميذ بمجموعة من الأفكار والمعانى التى تعينهم على التفكير فى الشئون المهنية ، والمدنية ، والاجتماعية العادية • ويجب أن تقوم هذه الأفكار والمعانى على أساس متين من الخبرات المباشرة التى يزود المنهج بها التلاميذ) •

٧ ـ تكوين الضمير ، ومعايير الأخلاق والقيم :

(المدرسة : تكوين ضابط خلقى داخلى ، وتكوين الميل الى احترام الضوابط والقواعد الخلقية ، وبدء تكوين نظام من القيم ليقوم على أساس من الاقتناع العقلى • ويجب أن نلتفت الى أن المدرسة تؤثر تأثيرا كبيرا فى تكوين ضمائر التلاميذ وأخلاقهم عن طريق تعاليمها الخلقية ، وأوامر المعلم ونواهيه ، وسيرة المعلم وسلوكه ، وخبرة التلميذ وسط الجماعة التى ينتمى اليها من رفاقه فى السن •

كذلك يجب أن نلتفت الى أن المدرسة من أول الأمر تستطيع أن تعلم التلاميذ القيم الديموقراطية الصحيحة) •

٨ ـ تكوين اتجاهات سليمة نحو المؤسسات الاجتماعية :

(المدرسة : تكوين اتجاهات سليمة مثل التسامح الدينى ، احترام حرية الرأى ، احترام حقوق الآخرين ، الديموقراطية السياسية ، التعاون الاجتماعى) •

(جـ) واجبات النمو فى مرحلة المراهقة

(من ١٢ ـ ١٨)

١ ـ تقبل الانسان لجسمه ولدوره الذى يفرضه الجنس الذى ينتمى اليه :

(المدرسة : مساعدة الفرد على الرضى عن جسمه أو على الأقل تقبله ، وتقبل دور الذكر أو الأنثى الذى يرضى عنه المجتمع ، اعداد التلاميذ فى التربية البدنية والألعاب الرياضية على أساس النضج الجسمى • تعليم التغيرات الجسمية فى العلوم ، مع ابراز طبيعة الفروق الفردية • تنمية الجمال فى الجسم البشرى فى الرسم والأدب • تهيئة الفرص للتلاميذ للسؤال عن النواحى التى تقلقهم • اتاحة الفرصة فى المناقشة ودراسة الأدب لمعرفة دور الذكر والأنثى فى المجتمع والتغيرات التى طرأت عليه) •

٢ ـ تكوين علاقات جديدة ناضجة مع رفاق السن من الجنسين :

(المدرسة : مساعدة التلاميذ على أن يتعلموا النظر الى رفاقهم من الاناث على أنهن نساء • مساعدتهم على أن يصبحوا رجالا بين الرجال • تعلم العمل مع الآخرين لتحقيق أغراض مشتركة بصرف النظر عن المشاعر الشخصية • القيادة دون سيطرة • المدرسة معمل لتعلم كل هذه المهارات الاجتماعية • يجب اتاحة الفرص المختلفة فى المدرسة لممارسة التعامل مع الرفاق مثل انشاء النوادى واقامة الحفلات ، وتكوين الأسر ، والجمعيات الرياضية والعلمية • كذلك يجب تعليم أصول النظم الديموقراطية) •

٣ ـ بلوغ الاستقلال الانفعالى عن الوالدين وغيرهم من الكبار :

(المدرسة : التحرر من التبعية والاعتماد على الآباء • تعلم حب الآباء واحترامهم دون الاعتماد عليهم • دراسة الصراع الدائم بين الأجيال الصغيرة والكبيرة فى كتب الأدب • دراسة التغير الاجتماعى وأثره فى تغير قيم الناس فى كل جيل • مساعدة التلاميذ الذين يميلون الى عبادة بعض المدرسين على الفطام • معاونة الآباء على فهم مشكلة أبنائهم ومعالجتها علاجا ايجابيا) •

٤ ـ اختيار مهنة والاستعداد لها :

(المدرسة : مساعدة التلميذ على اختيار المهنة التى تتفق مع ميوله وقدراته ، والتى تتفق مع قيم المجتمع من أهم واجبات المدرسة الثانوية ، ويجب أيضا أن تساعد التلميذ على كسب قيم تعليمية عامة عن الاستعداد المهنى ، استكشاف نواحى النشاط المهنى المختلفة التى فى المجتمع) •

٥ ـ الاستعداد للزواج والحياة العائلية :

(المدرسة : تكوين الميل الايجابى الى الحياة العائلية وانجاب الأطفال • وفى حالة البنات اكتساب المعرفة الخاصة بادارة المنزل

وتربية الأطفال · دور الاخصائى الاجتماعى فى المدرسة فى حل المشكلات الجنسية · دراسات فى الزواج والأسرة) ·

٦ ـ تكوين المهارات والمفاهيم اللازمة للاشتراك فى الحياة المدنية للمجتمع :

(المدرسة : تكوين مفاهيم عن القانون والحكومة ، والاقتصاد ، والجغرافية ، والطبيعة البشرية · والمواصفات الاجتماعية التى تتلاءم مع العلم الحديث · تكوين المهارات الفكرية واللغوية اللازمة لمعالجة مشكلات المجتمع الديموقراطى علاجا سليما · تزويد التلاميذ بخبرات مباشرة يمكن أن تكون أساسا لهذه المفاهيم مثل اعطائهم أشكالا من الحكم الذاتى ، والقيام بأبحاث فى حى المدرسة ، وعمل رحلات الى جهات متعددة لدراسة مشكلاتها والاشتراك فى مشروعات قومية تهم المجتمع كله · دراسة المشكلات الاجتماعية المعاصرة · دراسات عميقة فى التاريخ والعلوم الاجتماعية) ·

٧ ـ معرفة السلوك الاجتماعى المقبول الذى يقوم على المسئولية وممارسته ·

(المدرسة : الاشتراك فى حياة المجتمع كرجل راشد ، سواء كان هذا المجتمع صغيرا يتمثل فى الحى أو القرية أو كبيرا يتمثل فى المديرية أو الوطن · الملاءمة بين السلوك الشخصى والقيم التى يؤمن بها المجتمع · دراسة الحى الذى يعيش فيه الفرد أو حى المدرسة ومحاولة تحسينه · دراسة أدب المنطقة وتاريخها ومشاهير رجالها · عمل احتفالات لتكوين أنواع من الولاء للبلد ، والمديرية ، والوطن · تخصيص وقت للخدمة العامة فى الحى أو البلد) ·

٨ ـ اكتساب قيم مختارة تتفق مع الصورة العلمية الموضوعية للعالم الذى نعيش فيه :

(المدرسة : تكوين جملة من القيم لا المثالية الخيالية بل التى يمكن تحقيقها ، وتكوين رغبة فى تحقيقها ، تحديد مكان الانسان

فى العالم الطبيعى والاجتماعى الذى نعيش فيه ، ايجاد انسجام بين صورة الانسان عن العالم وصورة الانسان عن القيم منسجمتين ، تكوين المعايير والقيم الخلقية على أساس دراستها دراسة بعقلية فكرية ومعرفة آثارها فى الحياة ، دراسة بعض المباحث الفلسفية وبخاصة ما يتعلق بالأخلاق والوجود) ٠

(د) واجبات النمو فى مستهل الرجولة
(من ١٨ ـ ٣٠)

١ ـ اختيار شريك أو شريكة ٠
٢ ـ تعلم الحياة مع زوج أو زوجة ٠
٣ ـ بدء حياة عائلية ٠
٤ ـ تربية الأطفال ٠
٥ ـ ادارة المنزل ٠
٦ ـ بدء ممارسة مهنة ٠
٧ ـ ممارسة الحقوق المدنية ٠
٨ ـ ايجاد روابط اجتماعية تتفق مع الحياة الجديدة ٠

(ثانيا) التكيف واشباع الحاجات

اشباع الحاجات لدى الانسان شرط أساسى من شروط التكيف الذى يحقق للانسان الاستقرار والاتزان النفسى ٠

اذن فما هى الحاجة ؟

تعتبر الحاجة احدى الدوافع النفسية التى تدفع الانسان الى القيام بسلوك ما ، وقد استعملت عدة مصطلحات أخرى للدلالة على الدافع مثل الحافز والباعث والرغبة والمطلب والأمنية ، وعلى الرغم من اختلاف هذه المصطلحات ، الا أنها من حيث المعنى اللفظى العام تتضمن معنى التحريك أو الدفع ٠

أما من ناحيـة المعنى السيكولوجي ـ فتستعمل للدلالة على ذلك المفهوم الذى يشير الى أن سلوك الكائن الحى يتوقف فى تغيره وتعديله على خضوعه وتعرضه أو تعريضه لعمليات متقنة ، وهذا هو التعريف الاجرائى لمصطلح « حاجة » ٠

ولو أمعنا النظر فى السلوك الانسانى لوجدنا أنه يصـدر عن حاجات مختلفة ، والسؤال الذى يرد الى أذهاننا فى هـذا المقام هو : أى هذه الحاجات فطرى ؟ ٠٠٠ وأيها مكتسب عن طريق الخبرة والتعليم ؟ ٠

ورغم أن الاجابة عن هذا السؤال ليست بالأمر اليسير ـ اذ ترجع هذه الصعوبة أولا الى طبيعة الانسان نفسها ، وثانيا الى تأثير البيئة الاجتماعية منذ الميـلاد حتى الموت ـ فاننـا ونحن بصدد الاجابة عن هـذا السؤال نميـل الى أن نقسـم الحاجات الانسانية قسـمين رئيسـيين ، متـأثرين فى ذلك بالأبحاث التى أجريت فى أمريكا فى السنوات الأخيرة :

١ ـ حاجات أولية ٠

٢ ـ حاجات ثانوية ٠

وهناك تقسيمات أخرى للحاجات : يطلق البعض على الحاجات الأولية حاجات عضوية فسيولوجية ، وعلى الحاجات الثانوية ، حاجات نفسية اجتماعية أو حاجات ذاتية « شخصية » ٠

الحاجات الأولية :

يقصد بالحاجت الأولية تلك الحاجات التى لم يكتشفها الفرد من بيئتـه عن طـريق الخبرة والمران والتعلم ، وانمـا هى استعدادات يولد الفرد مزودا بها ، ولهـذا فهى تسمى أحيانـا بالحاجات الفطرية ٠

ان هذا النـوع من الحاجات يعتمـد فى اثارته على الحالات الجسمانية الداخليـة « الفسيولوجية » ، وكمـا نعـرف فلا بد للانسان ، فى سبيل احتفاظه بحيـاته ، من أن تتوفر لديه حاجات عدة ، يعمل بعضها على المحافظة على كيانه العضوى ، والدفاع

عن فرديته البيولوجية ، بينما يعمل بعضها الآخر للمحافظة على بقاء النوع ؛ فلأجل أن نعيش وأن نتحاشى عوامل الهدم فينا ، يجب أن نمد الجسم بالطعام والشراب ، والتخلص من فضلات تضر الجسم لو بقيت فيه ؛ ولذلك فهو بطبيعة تكوينه يعمل على التخلص من تلك الفضلات • كما أن الجسم من أجل أن يحتفظ بحيويته ونشاطه يجب أن يتمتع بالقسط الكافى من الراحة والاستجمام بين حين وآخر •

الحاجات الثانوية (١) :

ثبت بالملاحظة أن الحاجات الأولية مشتركة بين جميع أفراد الانسان والحيوان فهى جزء من كيانها الحيوى • ولكن ما نطلق عليه حاجة ثانوية ، له مزيد اختصاص بالانسان وبعضه مشترك بين جميع أفراده ، مع فوارق شكلية بين بيئة وأخرى • أما البعض الآخر فهو شخصى ، يختص بفرد دون آخر ، وهو مرجع ما بين الأفراد من فروق ، فى الخلق ، والميل ، والاتجاه ، والشخصية •

هذه نقطة تختلف فيها الحاجات الأولية عن الثانوية ، ونقطة أخرى تتصل بطبيعة كل من هذين النوعين وارجاعهما الى أصولهما ، فقد سبق أن بينا عند الحديث عن الحاجات الأولية أنها فطرية ، ولكننا نميل الى اعتبار الحاجات الثانوية مكتسبة دون أن نفكر أن لبعضها صلة من قريب أو بعيد ، بالناحية الفسيولوجية •

ولو أننا استعرضنا بعض هذه الحاجات ؛ كالعواطف والعقد مثلا ، لوجدنا أنها تنشأ فى ظل الظروف المختلفة للفرد ، وتتأثر الى حد كبير بالبيئة المحيطة به ، فالطفل فى الأسابيع الأولى من حياته ، تكون علاقته بأمه قائمة على أساس تحقيق حاجاته الأولية ، فهى بالنسبة له مصدر الغذاء والشراب واللذة الحسية والأمن الذى يتصل بالنواحى الجسمية ، ولكنه مع النمو الجسمى والعقلى ، يستطيع أن يميز بين ذاته وبين أمه ، وحينئذ

---

(١) تعرف هذه الحاجات أحيانا بالحاجات الشخصية أو الاجتماعية •

تنشأ علاقة جديدة بينهما تقوم على أسس نفسـية قوامها المحبة والعطف ، ومن هنا تتكون لدى الطفل عاطفة نحو أمه ، اكتسبها عن طريق صلته بها وتحقيقها لرغباته ٠

وفى بعض الأحايين يكابد الطفل ضروبا من مشاعر الخوف ، وانعدام الأمن النفسى ، وهى ذات أثر فعال فى تكوين عقد نفسية لديه ٠

ومن الأسباب الرئيسية فى تكوين مشاعر الخوف والاضطراب ما يلى :

(أ) افتقار الطفل الى عطف أحد والديه ٠

(ب) التعس والشقاء العائلى ٠

(جـ) تعارض التيارات وتنـازع الأهواء فى الأسرة كأن تكون الأم سمحة مترفقة والأب صارما متعنتا ٠

(د) محاباة طفل فى الأسرة ، وايثاره بالحظوة والتدليل ، مما يؤدى الى ايغار صدر اخوته عليه ٠

ان مثل هذه العـوامل البيئية لا تلبث أن تقضى فى نفسـه على مشاعر الطمأنينة والأمن ، وبين هذا وذاك لا يجد الطفل المسكين حوله أناسـا يطابق بين رغبتـه ورغبتهم أو يقـارن بين ذاته وذواتهم ، فلا يلبث أن تتكون لديه بعض العقد ، التى ينشأ عنها اختلال اتزانه النفسى اختلالا تظهـر آثاره فى أشكال شـتى من اضطراب السلوك ٠

يلوح لنا مما سبق أن الحاجات الثانوية تتميز بأنهـا دوافع معقدة ، والسر فى ذلك التعقيد أنها تنشأ فى ظل الظروف المختلفة للفرد ، وتتأثر الى حد كبير بالبيئة المحيطة به ، وما يسيطر عليها من عادات ، وأنظمة وقوانين ، بخلاف الحاجات الأولية ، فانها بسيطة فى طبيعة تكوينها ٠

وكما أننا نطـلق على الحاجات الأوليـة ، دوافع فسيولوجية نسـتطيع أن نطلق على الحاجات الثـانوية ، دوافع سيكولوجية بمعنى أن صلتها بالتكوين النفسى (العقلى) أوثق من صلتهـا بالتكوين العضوى ؛ وليس معنى هذا أن الحاجات الأولية عديمة

الصلة بالكيان النفسى للفرد ، فلا يقل شعور شخص نال منه الجوع ، عن شعور آخر بالحاجة الى النجاح فى امتحان ما ٠

ان طبيعة التكوين النفسى تسمح بوجود استعدادات مختلفة تعتبر أساسا لعدد لا حد له من تشكيلات غير ثابتة تعتبر نواة لمطالب وميول متنوعة ٠

وأى تغيير يشمل الحالة النفسية أو المواقف الاجتماعية ، له امكانيات احداث أو تكوين حاجات جديدة فى الفرد ، وأن هذا النوع من الحاجات قابل للتغيير أو التعديل على حسب الظروف المادية أو الاجتماعية التى يعيش فيها الفرد ، فمثلا الشعب الألمانى ، نتيجة لعوامل ثقافية خاصة ، يميل أفراده الى السلطة ، ولكن اذا ما انتقل فرد منهم الى بيئة تميل الى التسامح ، فانه سرعان ما يغير هذا الاتجاه ٠

ان الحاجات الثانوية ، ليست غير محدودة العدد فحسب ، بل انها فوق ذلك متغيرة من وقت لآخر فى نفس الفرد ، كما أنها تتغير باختلاف الأفراد ، ومعنى ذلك أن الأفراد يقومون بأنماط من السلوك تختلف من فرد لآخر ، فمنهم من يذهب الى المسجد أو الكنيسة فى أوقات الصلاة لتأدية الفريضة الدينية ، ومنهم من لا يذهب ، ومنهم من يميل الى أعمال العنف كلما تهيأت الفرصة لذلك ، ومنهم من لا يميل الى هذا السلوك مهما كانت الظروف ٠

ثم هناك من يعطى صوته أثناء الانتخابات لحزب معين ، ومن يعطيه لحزب آخر ٠ ونجد كذلك من ينتمى الى حزب بالذات ويتعصب له ، بينما أخوه لا ينضم الى حزب اطلاقا ، أو ينتمى الى حزب معارض ، وهكذا ٠

ولا شك أن هذا الاختلاف فى سلوك الأفراد يمثل الفروق الفردية فى الحاجات، فالشخص الذى يذهب الى المسجد أو الكنيسة يكون مدفوعا بدافع دينى ، ومن يشترك فى أعمال التخريب يكون مدفوعا بدافع العدوان ٠

ان المشتغلين بعلم النفس الاجتماعى لايميلون الى تحديد عدد الحاجات الثانوية فى الكائن الحى ، فهى فى نظرهم عبارة عن وحدات تكوينية تعتمد فى تكوينها على خبرات الفرد وميوله

واتجاهاته ، وما يمـر به من أحـداث ، وقد تكون فى أول أمرها وليدة المصادفة ، ولكنها فى ظل هذه الملابسات تنمـو تدريجيا ، حتى تصبح أمرا فعالا فى توجيه السلوك ٠

ويتضح هذا فى طفل يشـاهد رجالا يعملون فى حديقة منزل ، وهم بين الحين والآخر يدعونه لمشاركتهم ، فاذا ساهم معهم فى عمل من الأعمال شجعوه وامتدحوا عمله ، فتنمو فى هذا الطفل بالتدريج رغبة فى مزاولة ذلك العمل ، وقد يصل نمو تلك الرغبة الى أن تصبح دافعا له أثره فى تحديد ميوله واتجاهاته فى المستقبل، فقد يتخذ من هذا العمل مهنة يكتسب منها ، أو تصبح على الأقل هواية ينفق فيها أوقات فراغه ٠

وهكذا نرى أن أمرا يكاد يتأتى عن طريق المصادفة ، يكتسب أهمية خاصة فى توجيه سلوك الفرد ٠

أمثلة من الحاجات النفسية :

١ ـ الحاجة الى الحب والتقدير الاجتماعى ٠
٢ ـ الحاجة الى المعرفة واكتشاف الأشياء ٠
٣ ـ الحاجة الى الانتماء ٠
٤ ـ الحاجة الى تحمل المسئولية ٠
٥ ـ الحاجة الى النجاح ٠

١ ـ الحاجة الى الحب والتقدير الاجتماعى

اذا أردنا أن نبين مدى فاعلية هذه الحاجة فى حياة الانسان ، فلا بد أن نفهمها فى أصولها ونشأتها ، ذلك أن الحاجة الى الحب ذات جذور عميقة فى حياة الانسان ٠ فاذا قارنا الانسان بغيره من الكائنات ، وجدنا أن الوليد البشرى يولد عاجزا عن التكيف بنفسه مع البيئة الاجتماعية والطبيعية المحيطة به ، بعكس الوليد فى المستويات التطورية الحيوانية ، فكثير من صغار الحيوانات لا تكاد يمضى على ولادتها أيام بل ساعات حتى تقف على قدمهـا

وتستقل بنفسها ، بينما الطفل الانسانى يظل مدة طويلة يحتاج الى من يرعاه ومن يقدم له الطعام المناسب ومن يغير له ملابسه ومن يعلمه اللغة والمشى ، وغير ذلك من العادات الهامة التى لا يستطيع أن يعيش كانسان بدونها • ونتيجة لهذا العجز ينشأ الطفل معتمدا على الآخرين حتى أن ذلك ليولد فيه حاجة الى الرفيق ، وتشبع هذه الحاجة خلال ارتباطه مع أعضاء الأسرة ثم تتسع دائرة اشباعها نتيجة ارتباط الفرد بأفراد آخرين يسهمون فى اشباع مختلف حاجاته كالحاجة الى الطعام والجنس والملبس ••• الخ •

والواقع أن عمر الوليد البشرى ، وطول مدة طفولته التى يحتاج فيها الى رعاية الآخرين والاعتماد عليهم هى التى تولد فيه الحاجة الى انتباه الآخرين وتقديرهم وحبهم له •

والأم هى أول من يحرض الطفل على الحصول على انتباهها وتقديرها وحبها ، ذلك أنها هى أول انسان يتعرف عليه فهى التى ترضعه وتغير له ملابسه ، أى أنها هى التى تشبع له الحاجة الى الطعام والحاجة الى تجنب الألم الناتج عن البلل • وبالتدريج يصبح وجه الأم مقترنا باشباع هذه الحاجة الأولية الهامة التى لا بد من اشباعها للطفل ، حتى أن الطفل يرغب بعد ذلك فى وجود أمه لذاته ، ومما يلاحظ أن الطفل الذى يبكى فى غياب الأم يمتنع عن البكاء بمجرد أن تحضر الأم وتحمله • وكذلك يتعلم الطفل أن يفرق بين وجه أمه وبين وجه غيرها من السيدات لاقتران وجه الأم بالاشباع • ويتعلم الطفل أيضا أن أمه لا تشبع له الحاجة الى الطعام وغيرها من الحاجات الأخرى الا حين تكون منتبهة اليه • وبتكرر هذه الخبرات يتعلم الطفل أن الحصول على انتباه الآخرين وحبهم شىء هام وضرورى لاشباع حاجاته المختلفة • ذلك أن الانتباه والحب والتقدير انما يعنى أن الآخرين مستعدون لأن يشبعوا للفرد حاجاته الأساسية ، واذا أهملت فردا ولم تمنحه تقديرا وحبا ، فان هذا يعنى أن الجماعة لا تهتم اطلاقا بهذا الفرد ولا باشباع حاجاته الأساسية ، ويؤيد هذه النتيجة ما وصل اليه « دور كهيم » من دراساته على ظاهرة الانتحار فى القبائل البدائية حيث وجد أن الانتحار يزداد كلما ضعفت الروابط بين الفرد

وقبيلته • وتفسير هذا أن القبيلة لا تسـاهم فى اشباع حاجات الفرد ، ومن ثم تسد أمامه أبواب الحياة •

وهكذا نتبين الجذور العميقة للحاجة الى الحب ، التى تمتد فى طبيعة الانسان منذ الطفولة ، وكذلك نتبين أيضا مدى أهمية هذه الحاجة للطفل ليعيش ويشعر بالأمن والطمأنينة •

الحب فى الطفولة :

الا أنه للأسف الشديد نجد أن كثيرا من الأسر لا توفر لأطفالها الحب والحنان ، ان الكثير من الأطفـال يقعـون فريسـة لجهل الوالدين وعدم معرفتهم بهذه الحقيقة الهامة وللظروف السيئة التى يعيشون فيها ، مما يؤدى الى تحطيم نفسياتهم بسبب عدم اشباع الحاجة الى الحب ، فعلاقة الطفـل بأمه خلال السـنوات الأولى ـ كما رأينا ـ عمل أساسى لصحته النفسية •

والحاجة الى الحب هى أولى الحاجات التى يحتاج الطفل الى اشباعها • فالطفل يحتاج الى أن يشعر بأن هناك حبا يدفئه • وقد أثبتت الدراسات العلمية أن الطفل ينقل أثنـاء الولادة من درجة حرارة ثابتة ، ويبعد عن شتى المؤثرات الى الحياة فى خارج الرحم بما فيها من تغير فى درجة الحرارة ومن المؤثرات المختلفة التى لم يكن يتعرض لها ، ولذلك فانه محتاج الى ما يعوضه عن ذلك الى من يشمله بالرعاية والحب ويشعره بالدفء والحنان •

والحرمان من حنان الأم وحبها من أشد العوامل خطرا على الحياة بالنسبة للطفل ، وأبسط ما يؤدى اليه هذا الحرمان من الحب هو القلق وغيره من ألوان الاضطراب النفسى ؛ ولقد أكدت البحوث التى قام بها « بولبى » فى الخارج و « الدكتور مصطفى سـويف » فى رسـالته للدكتوراه عن الأسس النفسـية للتكامل الاجتماعى » ، أن انتزاع الطفـل من كنف أمه ومن العـائلة ، ووضعه فى مؤسسة عامة يؤدى الى اضطرابات نفسية وتأخر فى نموه الجسمى والعقلى والاجتماعى •

ان حرمان الطفل من الحب يرتبط ارتباطا واضحا بزيادة أعراض القلق الصريح لديه كزيادة المخاوف واضطراب نومه وفقدان شهيته للطعام وضعف ثقته بنفسه وشعوره بالتعاسة ٠ ولكن هذا لا يعنى أن نقضى للطفل كل حاجة من حاجاته ، دون أن يقوم هو ببذل الجهد للحصول على الاشباع ، فالحب الكثير شأنه فى ذلك شأن الحرمان من الحب : كلاهما ضار ، كالطعام ، الحرمان منه ضار ، والاكثار منه ضار ٠ كذلك فان التدليل « الدلع » يعطل أولا نمو الطفل ، فهو لا يتيح له فرصة الاستقلال بنفسه ، ولا تنمية ذاته مستقلة منفصلة عن الآخرين ٠ كذلك فهو يفقده الثقة بنفسه ، لأنه يشعره دائما بأنه عاجز عن أن يقوم باشباع حاجاته بنفسه ، كما يشعره دائما بالعجز بشكل قوى وحاد ، حين يقارن الطفل بينه وبين غيره من الأطفال ممن فى سنه ، أو حين يخرج الى الحياة الاجتماعية الواسعة التى لا تغفر له عجزه عن اشباع حاجاته وأداء دوره فى الحياة الاجتماعية ٠

ان كثيرا من الأمهات ينهين أطفالهن بشكل يشعرهم بالعجز ، فكثيرا ما نسمع عبارات مثل : « لا يا حبيبى ٠٠ حاسب تعور نفسك ، اقعد يا روحى حاسب اوعى تقع ٠٠ الخ » فمثل هذه العبارات وغيرها لا تترك الطفل يصنع شيئا بنفسه ٠٠ ان هذه العبارات تحوط تصرفات الطفل بأسلاك شائكة من الحب ٠٠ وهذا يجعله يركز تركيزا كثيرا على نفسه ، ويكبر داخل نفسه دون أن ينضج ٠

كذلك فان الحب المسرف ينمى فى الطفل صفات الأنانية فهو يجعله دائما داخل ذاته يصور له نفسه كأنها مركز الحياة ، وعندما يكبر الطفل ويصبح رجلا ، ويخرج الى الحياة ، ولا يجد نفس الاهتمام الذى كان يجده وهو طفل ، ويحس أن الدنيا لا تقدره ـ يتخذ شعوره نحو العالم : اما شكل عدوان ، واما شكل انسحاب وانعزال عن الحياة كما وضحنا ، وبذلك يختل توافقه مع الآخرين فالعدوان والانسحاب كلاهما مضران بالصحة النفسية ومخلان بالتوافق ٠ وهما ينشآن اما من الحرمان من الحب ، أو من الاسراف فيه ، وتدليل الطفل ٠

الحاجة الى الحب فى المراهقة :

تلك هى الصورة التى تتخذها الحاجة الى الحب فى الطفولة · أما صورته فى مرحلة المراهقة فتختلف عنها فى طبيعتها اذ تتخذ مظاهر ثلاثة :

١ ـ أريد أن يحبنى الآخرون ·

٢ ـ أريد أن أحب الآخرين حبا صحيحا عميقا ·

٣ ـ أريد أن أحب نفسى ·

ان الحاجة الى الحب فى المراهقة تعتبر شيئا أساسيا بالنسبة لصحة المراهق النفسية ؛ فهى السبيل الى أن يشعر بالتقدير والتقبل الاجتماعى ، ولكى يكون شعوره بهذا شعورا صحيحا يجب أن يعترف له بهذا الحب ، ويجب أن يتأكد ذلك فى كل مجال من المجالات التى يتحرك فيها المراهق ، فالحب يجب أن يترجم الى أعمال وعبارات يتأكد منها المراهق أنه موضوع تقدير ·

وعندما حللنا الحب فى مرحلة الطفولة ، وجدنا أن الطفل يهتم أول ما يهتم بحب والديه والمهتمين به فى داخل نطاق الأسرة · ذلك أن عالم الطفل يكون محدودا بهذا النطاق ، نطاق الأسرة ·

ولكن الطفل عندما ينمو ويكبر ويدخل فى مرحلة المراهقة تنشأ لديه حاجة الى الاستقلال بنفسه ، ولذلك فان علاقاته خارج المنزل تتسع ، ويبدأ فى تكوين صداقات جديدة مع أقرانه فى العمر · وتكون هذه الصداقات من القوة لدرجة أنها تؤثر تأثيرا كبيرا فى نفسية المراهق · وكثيرا ما نجد المراهق مهموما مبتئسا لفشله فى الحصول على تقبل زملائه له ، أو لاختلافه معهم ، ولهذا فاننا نجد أن المراهق فى حاجة كبيرة الى أن يشعر بحب أقرانه من زملاء اللعب أو المدرسة له ؛ ان المراهق يود أن يشعر من وقت لآخر بأن الآخرين يحبونه ·

كذلك فان المراهق يتعلق بهذه المرحلة بأساتذته ووالديه وغيرهم ممن يكبرونه فى السن والمركز الاجتماعى ، ويحرص المراهق تماما على الحصول على حب هؤلاء ·

ونستطيع أن نؤيد هذه الظاهرة بحادثة التلميذة التى انتحرت لأن ناظرة المدرسة قالت لها : « يا حرامية » ٠ فهـذه الظاهرة كانت تدل على أن الناظرة لا تحب التلميذة ٠

واذا نجح المراهق فى الحصول على حب أقرانه وأبطاله ، فان ذلك يكون سبيلا لأن يحب الآخرين ويحب نفسه ؛ ذلك لأنه اذا حصل على هذا الحب ، فانه يستطيع أن يندمج مع أفراد « الشلة » ويستطيع أن ينشىء علاقات بينه وبين غيره من الكبار ، وبذلك تهيأ له الفرصة لأن يهب نفسه لهم ، ويشـعر بأنه قادر على أن يحبهم بما يبذل فى سبيلهم ٠

كذلك يريد المراهق أن يحب نفسـه ٠ وليست هـذه الرغبة مستقلة عن غيرها ٠ ذلك أن المراهق اذا استطاع أن يحصل على حب الآخرين وتقديرهم ، واذا أمكنـه أن يحب الآخرين ، ويهب نفسه لهم ، فان ذلك من شأنه أن ينمى الثقة فى نفسه ٠ واذا ما وثق فى نفسه ورضى عنها ، استطاع أن يتقبلها ويحبها ، ويكون حب نفسه دافعا الى العمل والانتاج والارتباط بالجماعة ، فينشأ جريئا قادرا على تكوين علاقات اجتماعية سليمة ، ويكون هذا الحب سبيلا الى التوافق ، ذلك أن فكرة المرء عن نفسه من أهم العوامل التى تؤثر فى ثقته بنفسه ، فكلما كانت فكرته عن نفسه واضحة حسنة ، كان سلوكه متكيفا متكاملا ٠

وعلى العكس من ذلك ، فاذا لم يكن المراهـق قادرا على حب نفسه يكون عرضة لأن يتخبط فى مطامعه ، فينتج عن ذلك أشياء مؤسفة من أهمها شعوره بالفشل ، وشعوره بالعجز عن اكتساب مركز له ، وقد يضطره عجزه وفشله الى شتى أساليب التعويض والسلوك المنحرف ٠

وهكذا نرى أن اشباع الحاجة الى الحب شرط أساسى لصحة الفرد النفسية ، والسـبيل الهـام الى توافقه ٠ واذا كان الأمر كذلك ، فلا بد من أن نحرص على اشباع هذه الحاجة ، حتى ينشأ أشخاص أصحاء فى نفوسهم ، أقوياء فى سلوكهم ٠

(ب) الحاجة الى المعرفة :

كثيرا ما نلاحظ الطفل يحاول أن يقبض على أشياء بيديه ويتفحصها ، وكثيرا ما نراه يتطلع الى الأشياء بعينيه ويتتبعها ·· والواقع أن الطفل يحاول بهذا السلوك أن يتعرف على كل شىء جديد فى بيئته ويحاول أن يخبره ·

وهكذا نجد أن الحاجة الى المعرفة من الحاجات المهمة لدى الطفل ·

ان محاولة الطفل أن يتعرف على بيئته من العوامل الهامة التى اذا ما عولجت بحكمة ، أمكن عن طريق ذلك تنمية ما يمكن أن يكون لدى الطفل من امكانيات وقدرات ، لذلك فان اشباع هذه الحاجة من العوامل الهامة التى يجب أن يهتم بها الآباء فى تربية أبنائهم ·

وهناك وسائل متعددة لاشباع هذه الحاجة منها :

١ ـ النشاط الذاتى « اللعب » ·

٢ ـ الأسئلة ·

١ ـ النشاط الذاتى :

النشاط الذاتى من المبادىء الهامة التى أكدها علم النفس أساسا لعملية التعلم · الا أن الكثير من الآباء والمربين لاينتبهون ـ مع شديد الأسف ـ الى هذه الحقيقة فيلجأ كثير منهم الى تعليم أطفالهم عن طريق التلقين · ولقد أثبتت كثير من الدراسات والتجارب أن التلقين عديم الجدوى فى عملية التعلم ، وأنه لكى تتم هذه العملية على خير وجه لا بد أن يبذل المتعلم نشاطا من جانبه ··· ذلك هو ما نسميه بالنشاط الذاتى ، أى النشاط الذى يصدر عن المتعلم نفسه ، وبذلك يسهل اشباع الحاجة الى المعرفة عن طريق النشاط الذاتى ·

والنشاط الذاتى لا يتوفر فى الطفولة الا فى اللعب · الا أننا نلاحظ أن كثيرا من لعب الأطفال فى مرحلة الطفولة المبكرة يكون

من النوع غير الموجه ، وهنا تبدو أهمية الدور الذى يقـوم به الآباء والمربون فى توجيه لعب الأطفال الى الوجهة الصحيحة ٠

وليس المنزل فقـط هو الذى يجب أن يهتم باللعب كوسـيلة للمعرفة ، بل ان المدرسـة كذلك يجب أن تساعد الأطفـال على الاستفادة من هذه الوسيلة فى اكتساب المعرفة ٠ ومن المؤسف أن مدارس الأطفال فى كثير من الأحيان تصرف اهتمامها الى أن يزود الطفل بأكبر قدر من المعرفة والمعلومات وتلجأ فى ذلك الى التلقين ، وتجعل منه الطريق الأساسى والوحيد الذى يطل منه الطفل على عالم المعـرفة ٠ وتنسى فى نفس الوقت أن الانسـان عموما والطفل خاصة لا يستطيع أن يحسن التعلم الا اذا بدأ هو ببذل الجهد والنشاط ٠ أى أن النشاط الذاتى « من جانب الطفل » هو المبدأ الأساسى للتعلم ٠ ويكون نتيجة اهتمام المدرسة بالتلقين أن تخرج شخصيات مغلقة ، والشخصية المغلقة لا تتسع لاستقبال المعرفة أو استيعابها وهضمها ٠

٢ ـ الأسـئلة :

تعتبر الأسئلة التى يسألها الأطفال والاجابة عنها من وسائل اكتساب المعرفة لديهم ٠

والسؤال الذى يبرز الآن : ما هى الأسـئلة ؟ وما وظيفتهـا السيكولوجية ؟

نستطيع أن نعرف السؤال بأنه محاولة لاجتلاء شىء غامض فى موقف من المواقف التى يحياها الطفل ٠ فالسؤال اذن وسيلة يستعين بها الطفل على اجتلاب معونة الكبار فى الصعوبات التى يواجهها فى موقف من المواقف ٠ ولكل سؤال يوجهه الطفل وظيفة سيكولوجية هامة ذات وجهات ثلاث :

١ ـ الأولى تعبيرية ٠

٢ ـ والثانية معرفية ٠

٣ ـ والثالثة عملية سلوكية ٠

أما الوجهة التعبيرية : فنقصد بها أن السؤال كثيرا ما يكون تعبيرا عن حاجة نفسية يشعر بها الطفل ، فقد تعترض الطفل مشكلة انفعالية فيحاول التعبير عنها فى شكل سؤال ، فاذا كان الوالدان يخيفان طفلهما كلما ارتكب خطأ بعقاب الله له فى جهنم ، فان الطفل قد يسأل : لماذا لا نرى الله ؟ والواقع أنه لا يقصد من سؤاله مجرد اشباع الحاجة الى المعرفة ، أى أنه لا يسأل السؤال لكى يعرف ما اذا كان الله موجودا أم لا . وانما يختبىء وراء سؤاله قلقه الناتج عن عملية التهديد بالعقاب ، وكأنه يريد أن يقول : « انني أريد أن يكون الله غير موجود » .

وأما الوجهة المعرفية : فنقصد بها أن السؤال يحمل رغبة فى الوقوف على جوهر الصعوبات التى تعترضه الى جانب التعبير عن شعوره بها .

فالسؤال السابق ، لماذا لا نرى الله ؟ نجد أنه وان دل على دافع معين هو محاولة التخلص مما سببه له موقف التهديد بالعقاب من قلق ، الا أنه يدل أيضا على أن الطفل يريد أن يقف فعلا على السبب الذى يمنعه من رؤية الله .

أما الوجهة السلوكية ، فنقصد بها أن كل سؤال يتضمن كما أشرنا من قبل رغبة فى استجلاء حقيقة الشىء المسئول عنه من ناحية ، ورغبة فى معرفة الاستجابات التى يجب أن يستجيب بها السائل له . فالطفل الذى يسأل عن سر عدم رؤيتنا لله ، يريد شيئين : السبب فى عدم الرؤية ، ثم الوسيلة التى يمكنه بها أن يراه أو يتجنبه .

والاجابة عن أسئلة الطفل اجابة تناسب عمره ومستوى ادراكه ، من العوامل الهامة التى تساعد على نموه ؛ اذ أن الأسئلة هى الطريق التى يحاول الطفل أن ينفذ منها الى فهم العمل تمهيدا للتعامل معه ، فعندما يثير اهتمام الطفل موضوع ما ، فانه يسأل عنه . ويسمى « أنجلو بترى » الرغبة فى توجيه الأسئلة بالجوع العقلى ، ويرى أنه لا بد من اشباع هذا الجوع حتى يتمكن الطفل من الحصول على اجابات لأسئلته ؛ لذلك يصبح من الواجب على الوالدين أن يعرفا طبيعة هذه الأسئلة

السيكولوجية ؛ حتى يستطيعا الاجابة عنها بما يتيح للطفل النمو السليم ٠

غير أن الوالدين يقفان من أسئلة الطفل أحيانا موقفا غير صحيح ، فقد تضطرهما ظروفهما الى اهمال الاجابة عن أسئلة الطفل ، أو الاجابة عنها بجفاء وحدة ٠ فقد تشغل الأم بصراخ وليدها الجديد واذا ما سألها طفلها عن شيء ، فاما أن تهمله أو تزجره « تشخط فيه » ، فينتج عن ذلك شعور الطفل بالاحباط ، بالاضافة الى عدم اشباع الحاجة الى المعرفة ٠

وكذلك قد يجيب الآباء عن أسئلة أطفالهم اجابات خاطئة أو مضللة ، نتيجة جهلهم بموضـوع السؤال ، أو لارتباط هـذا الموضـوع بخبرات انفعالية لا تسمح لهم بالاجابة الصريحة فى هذا الميدان ٠ والأمثلة على هذا كثيرة ، لعل من أهمها الأسئلة الخاصة بالجنس ، فقد يسأل الطفل والده أو والدته من أين جاء أخوه الصغير ؟ ٠ وقد يلجأ الوالدان الى الاجابة عن هذا السؤال بأنهما قد وجدا الطفل تحت شجرة أو فى سبت الغسيل مثلا ٠٠ ولكن هذه الاجابة تملأ الطفل بالقلق ولا تشبع نهمه الى المعرفة ، فضلا عن أنه قد يكتشف الحقيقة من مصدر آخر ، فيفقد الثقة فى والديه ، ويعتقد أنهما يغرران به ويخدعانه ، ومن ثم تبدأ علاقته بهما فى الاضطراب ٠ وكذلك فان الاجابة عن مثل هذه الأسئلة قد تصل اليه مشوهة أو محرفة ، مما يضر بنموه المعرفى ٠

لذلك فانه من الأهمية الكبرى أن يهتم الوالدان بالاجابة عن أسئلة أطفالهما ٠ ولكى تشبع هذه الاجابة الحاجة الى المعـرفة يجب أن يعرف الوالدان العوامل الفعالة التى تكمن وراء هذه الأسئلة ٠ كذلك يجب أن تكون الاجابة بحيث تتناسب مع مستوى ادراك الطفل ٠ فقد يحدث أن يسأل طفل فى الثالثة من عمره : أين تذهب الشمس عندما تظلم الدنيـا ؟ فاذا حاول الوالدان شرح الحقائق الفلكية المعقدة ، فان الطفل لن يستطيع فهمها فى هذه السن ، ويكفى أن تجيبه باجابة بسيطة مثل : ان الشمس تكون فى أماكن أخرى أثناء الليل ٠ وعندما يكبر نشرح له فكرة كروية الأرض باستخدام نموذج صغير ، ونوضح له فكرة دورانها حول

الأرض ، ومن هنا نجد أن كمية المعلومات التى يستطيع الأطفال فهمها عندما يوجهون سؤالا معينا تختلف باختلاف عمر الطفل ٠

وكقاعدة عامة فان الأطفال الصغار ليسـوا مستعدين لفهم ما قد يفهمونه عندما يكبرون ٠ والطفـل قد يريد اجابات كاملة ذات يوم ، وقد لا يهتم بذلك فى يوم آخر ٠ وقـد يكتفى باجـابة صغيرة فى موضوع معين ، وقد لا يكتفى بذلك فى موضوع آخر ؛ لأن وراء كل سؤال فى كل موقف دوافع معينة وعوامل تدفعه ٠

كذلك يلاحظ أن بعض الأطفال تكثر أسئلتهم عن غيرهم من الأطفال الآخرين ، وذلك يدل على شدة الحاجة الى المعرفة لديهم ، ولكن بعض الآباء للأسـف يضيقون بالاكثار من هـذه الأسئلة ويكون نتيجة هذا الضيق أن يتعرض الطفل للاحباط وعدم اشباع هذه الحاجة ٠

والواقع أن الأطفال يتعلمون عن طريق هذه الأسئلة أكثر مما يتعلمـون عن طريق آخر ، فاذا أشبعنا لديهم هـذه الحاجة الى المعرفة نموا أصحاء ٠ واذا لم نفعل عملنا على تأخير نموهم وقد يدفعهم ذلك الى طريق الانحراف ٠

(ج) الحاجة الى الانتماء

تبينا من معالجتنا للحاجة الى التقدير والتقبل الاجتماعى أن الطفل يحرص دائما على الحصول على تقدير جماعته ، وهو يهتم فى المرحلة الأولى من عمره بالحصول على تقدير أسرته والانتماء اليهـا ، ثم تزداد الجماعات التى يهتم بالحصول على تقديرها ويتسع نطاقها بنمو الطفل ؛ اذ يهتم فى مرحلة المراهقة بالانتماء الى جماعة اللعب وجماعة المدرسة ٠٠٠ الخ ٠

ان الانتماء الى جماعة الأسرة حاجة من الحاجات الأساسية للنمو النفسى والنمو الاجتماعى ، وخاصة فى السنوات الأولى من حياة الطفل ٠ الا أنه فى بعض الأحيان يقوم بعض الآباء فى الأسرة بأنماط من السلوك تدفع الأبناء الى الشعور بأنهم غير مرغوب

فيهم « مهملون ـ منبوذون » ٠ وكلما تكرر هذا السلوك وخاصة فى المرحلة الأولى من حياة الطفل أصبح ذا أثر سيىء فى تكوينه النفسى ، ذلك أنه فى هذه الفترة من فترات النمو يعتمد الطفل اعتمادا كليا على والديه ؛ اذ يتطلب منهما العطف والحماية ، بيد أنه اذا ما تعرض لمثل هذا السلوك فى مرحلة متأخرة كمرحلة المراهقة ، مثلا ، فان آثار الاهمال والنبذ تكون محدودة بسبب ما وصل اليه المراهق فى هذه السن من نمو ونضج انفعالى ٠

ومن أهم الأسباب التى تدعو الأطفال الى الشعور بأنهم غير مرغوب فيهم :

١ ـ اهمال الأطفال وعدم السهر على راحتهم والاعتناء بهم فى المأكل والملبس ؛ والواقع أن الأم التى تعرف واجباتها حق المعرفة لا تهمل هذه الأمور، وتعتقد أن القيام بها من الضروريات التى يجب الاضطلاع بها ٠

٢ ـ انفصال الطفل عن والديه : فالطفل الصغير يكون حساسا جدا حين تكون أمه بعيدة عنه ولو لفترات قصيرة ، فهذه الفترات كافية لأن تشعره بالقلق، وهنا نجده دائم السؤال عنها٠ وقد يحدث فى بعض الحالات أن يؤدى بعد الأم عن الطفل وتغيبها عنه الى نوع من الاستثارة الانفعالية تكون أحيانا على شكل صراخ ، أو سورات غضب ٠

ويترتب على ذلك أن حاجة الطفل الى الانتماء ينبغى اشباعها ، وذلك يتوفر فى جو الأسرة بحيث لا نهمل الأطفال ، ولا نترك العناية بهم تتولاها الخادمات وحدهن دون اشراف الأم ورعايتها ، وكذلك لا تترك أمر مأكلهم وملبسهم الى غيرنا طول الوقت ؛ لأن احساس الطفل بأن أمه تعنى بمأكله وملبسه يشبع حاجته الى الأمن ٠

ويرينا هذا أيضا الى أى مدى تتأثر حياة أطفالنا ، بانفصال الوالدين ، الأمر الذى لا يقتصر ضرره على الحاضر وحده ، وعلى علاقة الزوجين بعضهما ببعض فقط ، وانما يتجاوز ذلك الى الاضرار بحاضر الأطفال ومستقبلهم، ويؤثر فى صحتهم النفسية ٠

★ ★ ★

وهكذا ، يعتبر اشـــباع حاجات الفـرد الفســيولوجية ، والنفسية الاجتماعية ، بطريقة متزنة حكيمة ، العامل الأساسى فى تكيف الفرد ، وشعوره بالرضا والتقبل والراحة النفسية ٠

ثالثا - التكيف واكتساب عادات ومهارات واتجاهات ايجابية بناءة

تؤدى الوسائل التى يتكيف بها الفرد مع نفســه ومع اطاره الاجتماعى الذى يعيش فيــه الى اكتســاب مجموعة من العادات والمهــارات والاتجاهات والقيم التى تعتبر بمثــابة ركائز تقــوم عليها عملية التكيف والأسلوب الذى يحدد نمط هذا التكيف ٠

وبقدر ما تتسم هذه العادات والمهارات والاتجاهات بالايجابية والمرونة بقدر ما تكون وسائل بناءة فى تحقيق تكيف سليم للفرد ٠

فهناك اتجاهات لا بد أن تتوافر فى الفرد نتيجة اتصاله وتفاعله مع الآخرين وفى مراحل النمو المختلفة ٠٠٠ هذه الاتجاهات لا شك أنها تلعب دورا هاما فى احداث تكيف الفرد مع نفسه ومع البيئة التى يعيش فيها ٠

ومن أمثلة هذه الاتجاهات تقبل المرء لذاته وتقبل الآخرين له واتجاهاته نحو تحمل المسئولية والتعاون مع الآخرين ٠

وسوف نستعرض فيما يلى هذه الاتجاهات وكيف يتم تكوينها والصعوبات التى تعترضها وأثر ذلك كله فى نمو الفــرد النفسى وتكيفه ٠

١ - تقبل الفرد لذاته :

قد نتفق على أننا لا نفهم الأفراد الذين حولنا حق الفهم ، كما أننا نميل الى الاعتقاد بأننا ككبار بالغين نفهم أنفسنا ، وبالرغم من هذا فاننا قد نفعل أشياء فى بعض المواقف المفاجئة لا نستطيع لها تفسيرا ، ونتحقق حينذاك من أننا لا نفهم أنفسنا كل الفهم ، واذا كان هذا حقيقيا بالنسبة للكبار الناضجين ، أفلا يجب علينا

أن نفهم الصعوبة التى يصادفها الطفل والشاب فى فهم ذاته الآخذة فى النمو والمتغيرة دائما ؟ ٠

ولا شـك أننا ككبار نتمنى أن نكون أفضـل مما نحن عليـه بالفعل ، كما أننا نجد من الصعب علينا أحيانا أن نتقبل ضعفنا وقصورنا ، وقد نغض الطرف أحيانا أخرى عن قوتنا ، ولكننا نشـعر بالرضى عن الحيـاة عنـدما نعيش فى الحاضر ونخطط للمستقبل بما يتفق وما نحن عليه حقيقة ٠

والفرد فى نمـوه يحتـاج الى معـرفة وتفهم طبيعته البدنية والانفعالية المتغيرة ، وبمعنى آخر فانه يحتاج الى تفهم ذاته ، أى معرفة نماذج كل السمات التى جعلت منه فردا متميزا عن غيره ؛ وكلما أمعن فى تفهم ذاته ، فان حاجته تزيد عمقا فى محاولة تقبل ذاته ومعرفة نواحى القوة والضعف فيه ٠

وسـنذكر فيمـا يلى أمثـلة لبعض أنواع المشكلات التى قد يجابهها الأفراد فى سعيهم لتقبل ذواتهم :

(أ) مقدرة الفرد على الملاءمة بين ما هو عليه وبين ما يتمنى أن يكون عليه :

يصـادف الكبار والصغار صعـوبة فى تقبل ذواتهم عنـدما يفشلون فى تحقيق ما يتمنون أن يكونوا عليه ، ويحدث هذا عند محاولتهم تحقيق هدف معين أو أهداف عدة متجمعة ٠ وهنا يجب أن يكون لدى الأفراد تقارب معقول بين ذواتهم الحقيقية وذواتهم المثالية ، حتى لا يقوم صراع بين هـذين الجانبين ٠ ومن ثم فلا يشتط الفرد فيما يسعى اليه من أهداف ، ولا يغالى فى مستويات طموحه ، الا بالقدر الذى تؤهله له استعداداته وامكانياته ٠

(ب) التعرف على ما يقدسه الفرد فى الحياة وتحديد علاقة هذه القيم بأهدافه :

يجتاز الكثيرون من الكبـار أتعس التجارب حين يخفقون فى معرفة قيمتهم الخاصة وتحديد العـلاقة بينها وبين أهدافهم فى

الحياة ؛ ونتيجة لهذا الفشل فان الفرد كثيرا ما يجد نفسه ، وهو يعمـل مع أناس آخرين أو مع رفاقه ، دون أن يكون قادرا على تقبل قيمهم ، الأمر الذى يؤدى الى خلق المشكلات ، كنقص التقبل الاجتماعى فى الجماعة خلال العمل أو الدراسة ٠

(جـ) اشتراك الفرد فى وضع الخطط التعليمية والمهنية الملائمة له :

ان الفرد يستطيع أن يفهم ذاته وأن يتقبلها عن طريق اشتراكه فى التعرف على الخطط التعليمية والمهنية الملائمة له ٠ وهنا يجب أن يتعرف الفرد على المعلومات المهنية لتوضيح العلاقة بين المواد الدراسية والمهن المختلفة ٠ ولا شك أن المعلومات المهنية تضفى معنى قيما على الدراسة ، كما أن هذه المعلومات يمكن أن تعاون فى حث الفرد على تحليل نواحى القوة والضعف عنـده ومعرفة علاقتها بتفضيل مهنة معينة على أخرى ٠

(د) اكتساب الأصدقاء وتنمية الصداقة وتفهمها :

ان تقبل الآخرين للفرد عامل هام فى معاونته على تقبل ذاته ، فانه يمكن أن يكون الفرد صورة واضحة عن نفسه ، وأن يتعرف على نواحى قوته وضعفه وتعلم طرق استغلال امكانياته لتكوين الأصدقاء والمحافظة على صداقتهم ٠

(هـ) التعبير عن مشـاعره تجاه الآخرين وتعلم كيفية تقبـل مشاعرهم تجاهه :

يجب على الفرد أن يتعلم طريقة التعبير السليم عن مشاعره فى الأوقات والأماكن المناسبة ، بحيث لا يضار أى فرد نتيجة لهذا التعبير ؛ فاذا ما عرف الفرد أن الآخرين يحسون بهذه المشاعر أيضا ، ثم تعلم طريقة علاج أى متناقضات قد تظهـر فى مجال التعبير عن هذه المشاعر فانه سيجد من السهل عليـه أن يتقبل ذاته ٠

٢ ـ تقبل الآخرين للفرد وتفهمهم وحبهم له :

يحتاج الفرد الى الشعور بتقبل الآخرين وتفهمهم وحبهم له ، ويمثل تساوى الفرد مع زملاء فصله مثلا فى الملبس والمأكل والسلوك جزءا من سعيه لتحقيق هذه الحاجة ، ويشعر الفرد أنه يجب أن يكون عضوا فى جماعات من أصدقائه وأن يقبلوه فيها باخلاص ، كما يرغب فى حب أسرته وأصدقائه المقربين له وعطفهم عليه ·

ويحس الفرد بقيمته الشخصية ويشعر بالانتماء من خلال اكتشافه أن زملاءه وأسرته يريدونه معهم ، وأنهم يتمتعون بصحبته ويفتقدونه اذا غاب عنهم · فمثلا لا يكفى اعلام الشاب شفويا بأنه جزء من جماعات المدرسة ، وأنه محبوب من أسرته فى المنزل ، بل يجب أن ينمى عنده الشعور بالأمن بمعاملته بأساليب تتمشى دائما مع هذا الاعلام · وقد يشعر أحيانا بأنه غير مقبول ، حتى وان قبله والداه ومدرسوه وأصدقاؤه ، واذا لم يكن هذا التقبل واضحا عنده ومقنعا ·

٣ ـ تقدير الآخرين للفرد :

ان رغبة الأفراد فى الظفر بتقبل الغير لهم هى التى تدفعهم الى حد كبير الى الاشتراك فى الأندية والجمعيات ومختلف المنظمات فى المجتمع المحلى · فالانتماء ـ أى عضوية الجماعة ـ يكسب الفرد شعورا بالأمن ، كما أن تقبل الجماعة له يتضمن نوعا من التقدير · ولا شك أن الانتماء والتقدير عنصران هامان فى اشباع حاجة الفرد الى تقبل نفسه ·

٤ ـ تقبل الفرد للآخرين :

ولا يقل تقبل الفرد لغيره أهمية عن تقبله لنفسه وتقبل الغير له ، فمن علامات النضج تقبل الناس على اختلاف آرائهم ومعتقداتهم وأجناسهم ، والتغاضى عن نقائصهم وعيوبهم ، وتجنب نقدهم · فالمعروف أن الذين يحاولون دائما الحط من

شأن غيرهم هم غالبا أولئك الذين لم يظفروا بتقبل غيرهم لهم وأخفقوا فى تقبل أنفسهم ٠

ويتعرض الأفراد لمواقف يواجهون فيها أناسا يختلفون عنهم من حيث القومية والدين ، وقد يكون فى ذلك اختبار عسير لقدرتهم على تقبل الآخرين ٠ فمثلا الشاب ـ فى الولايات المتحدة الأمريكية ـ الذى ظل سنوات طويلة يسمع أباه يحقر الزنوج قد يجد نفسه يعمل جنبا لجنب مع أحدهم ٠ ومثل هذه الخبرات الجديدة وما تقترن به من تزايد التنافس ـ الاقتصادى والاجتماعى، وأحيانا الرياضى والدراسى ـ قد تجعل من العسير على الفرد أن يتقبل غيره ٠ ولكن ليست جميع المناشط من النوع التنافسى بل هناك أيضا المناشط التعاونية فى المجتمع المحلى والجامعى ، وهى تعد من أحسن الوسائل لتعليم الأفراد تقبل الآخرين الذين يختلفون عنهم ٠

ومن الضرورى أن يتقبل الأفراد غيرهم لا من أجل سعادتهم فحسب ، بل من أجل صالح الديمقراطية ودعمها أيضا ٠ فالحياة الديمقراطية تستلزم العمل الاجتماعى التعاونى ، وتقبل الغير والتعاون معهم انما هو اتجاه يمتصه الأفراد من البيئة التى يعيشون فيها ٠ وليس يكفى أن يحمل الشخص على مجرد القول بتقبل غيره ، وانما لا بد من تهيئة الفرص التى تتيح له أن يدرك ويحس مدى الاعتماد المتبادل بين الناس ، ومدى حاجة كل منهما للاعتراف بوجود الآخرين واحترامهم ٠

٥ ـ فهم الأفراد لأنفسهم :

ان ادراك الأفراد لأنفسهم على أنهم أفراد لهم نواحى قوتهم ونواحى ضعفهم ، يزداد فى هذه المرحلة من العمر ، ويضطر الكثيرون منهم الى تحديد مزاياهم ونقائصهم بصورة واقعية ، فخريج المدرسة الثانوية الذى يريد الحصول على العمل لا بد له أن يتعرض لموازنة قدراته بقدرات غيره ، كما أن زميله الذى يلتحق بالجامعة يدرك على الفور مدى قدراته ـ ولا سيما القدرات الدراسية ـ بالنسبة لقدرات زملائه ٠

كذلك قد يؤثر اكتمال النضج الجسمى على تقدير الفرد لنفسه ، لأنه يضعه وجهـا لوجه أمام الواقع ٠ ولكن الكثيرين من الأفراد يعجزون عن تقدير امكانياتهم على حقيقتها على الرغم من وضوح ما لديهم من نواحى القوة والضعف ، كذلك قد يبالغ بعض الأفراد فى تقدير قدراتهم ٠

وكثيرا ما يكون النجاح فى مجال معين دون غيره سببا فى تقبل الشخص لنفسه ، فقد يكون مفتاح هذا التقبل هو القدرة الرياضية أو القدرة الميكانيكية أو التفوق فى الرسـم مثلا ٠ ولهـذا يجدر بالمتصلين بالشـباب ـ مثـلا ـ أن يتبينـوا نواحى نجاحهم ويمتدحوها ويشجعوهم عليهـا ٠ ولا شـك أن تعليقات الآخرين وآراءهم وسلوكهم ذات أثر حاسم فى تقدير الفرد لذاته وتقبلها ٠ والمعروف أن مشاعر الشخص نحو نفسه من أهم الأمور لعلاقاته بغيره ، فاحترام الذات لازم لاحترام الغير ٠ ومن ثم كان لا بد من مساعدة الطـلاب على تنميـة عـلاقات ديمقراطية بغيرهم حتى يستطيعوا أن يفهموا أنفسهم ويحترموها ويقدروها ٠

٦ ـ تفهم المسئوليات تجاه الآخرين :

ان التمتع بالحياة واحترامها يقتضيان من معظم الأفراد تحمل مسئولية تطوير الوطن بغرض جعله أفضل مكان للعيش فيه ، ومن ثم يجب على الأفراد أن يعاونوا فى تحديد المشكلات والقيام بدور ايجابى فى علاجها ، وعليهم ألا يخشوا التغير ، بل يكونوا قوة فى عمليـــة التغير والتطوير كما عليهم ألا يتقبـلوا كل جديد لكونه جديدا ، بل عليهم أن يفحصوا كل شىء بدقة ووعى ويناقشوه بفهم ونضج ٠

وبهذا يسـتطيع المواطن النـاضج أن يوازن بين مسئولياته تجاه الآخرين وحاجته الى الاستقلال ، ويتعلم الفرد مسئولياته تجاه الآخرين من خلال تجاربه فى المنزل والمدرسة والبيئة ، فيتعلم خدمة الآخرين والمعيشة وفقا للقواعد التى ترتضيها الجماعة ، ويسعى الى معرفة ما يتوقعه منه زملاؤه فى الجماعة فى كل موقف

جديد يجابهه ويتساءل أحيانا عن مطالبهم منه ، ويحاول فى أحيان أخرى أن يجرب اكتشاف ما يحتاجون اليه منه بطريقته الخاصة ·

ومن هنا يجب تشجيع الشباب على أن يشبوا مستقلين ، وعلى أن يشعروا بالمسئولية تجاه الآخرين · والجدير بالذكر أن الاستقلال عن الآخرين وتحمل المسئولية تجاه الآخرين يمكن ألا يتناقضا اذ يستطيع أن يتعلم القيام بأداء ما فى مصلحته الشخصية دون أن يتغاضى عن مسئولياته تجاه الآخرين · وتتسبب الهموم والقلق فى اعاقة شعور الشاب بالسعادة ، فى حين تنتزعه الخدمات التى يؤديها للآخرين من الأفكار السود التى تنتابه ، كما تمنحه احساسا بأهميته ، وتشعره بأن البعض يحتاج اليه ·

٧ ـ الشعور بالاستقلال :

يكتسب معظم الشباب قدرا متزايدا من الاستقلال لأسباب مختلفة ، فالذين يعملون منهم فى وظائف ثابتة ، ومن ثم يستطيعون أداء نفقات حياتهم ، يحسون احساسا جديدا بالاستقلال والفخر · والطالب الذى يتلقى العلم لأول مرة فى بلد بعيد عن مسقط رأسه يغمره شعور جارف بهذه الحرية الجديدة، ولكن الكثيرين من الشباب لا يظفرون بهذا الاستقلال المتزايد والحرية الا بصعوبة ، فالأب الذى يعوزه النضج فيسرف فى حماية أولاده يتعذر عليه أن ينمى فيهم روح الاستقلال · ومثل هؤلاء الأطفال لا يسهل عليهم الشعور بالتحرر مهما تكن المسافة المكانية التى تفصل بينهم وبين أبويهم ، وكم من طالب بالتعليم العالى لا يستطيع أن يبرم أمرا الا بتوجيه والديه وأوامرهما ، كما أن عددا كبيرا من الطلاب يختارون مناهج دراسية استجابة لرغبات آبائهم ، وكثيرا ما تتغلب رغباتهم فى الوقت المناسب ، ولكن فى كثير من الحالات لا يحدث ذلك الا بعد أن يرسبوا فى المواد التى اختارها لهم آباؤهم ، واذا ما سألتهم عن السبب فى عدم اختيارهم هذه المواد منذ البداية لأجابوا بقولهم ان والديهم كانا

يرغبان فى اعدادهم لمهنة معينة وغالبا ما تكون هـذه هى مهنة الأب أو الخال أو العم ٠

ويتردد بعض الشباب فى محاولة الاستقلال عن آبائهم لتخوفهم من عدم الأمن الذى قد يترتب على هذا الاسـتقلال ٠ فالفرد من هؤلاء يكون قد تعود حماية الكبـار وتوجيههم وارشـادهم له بدرجة تجعل من العسير عليه أن يغير من نوع العلاقة التى تقوم بينه وبين والديه ، ويعزى الكثير من القلق الذى ينتاب الطلبة الجدد فى الكليات الى ابتعادهم لأول مرة عن الشخص الذى كان يتولى عنهم حل مشكلاتهم ، أى عن الأم أو الأب أو كليهما ، فمثل هؤلاء يغلب أن يدخلوا مرحلة الشباب وهم على درجة واضحة من القلق والخجل والانطواء والعجز عن تحمل مسـئولية أنفسهم أو غيرهم ٠

وفى بعض الحالات يسـاعدهم وجودهم فى الفرق الرياضـية والأندية وجماعات الشباب على اكتساب الاستقلال عن أبويهم وعلى عقد الصلات النافعة مع غيرهم ٠

ومن حسـن حظ الكثيرين من الشـباب أن الحيـاة تتلقفهم وتساعدهم رغما عنهم على النمو الاجتماعى والاتصال بالناس ، غير أن قلة منهم تعجز عن الافادة من الفرص المتاحة حتى ولو وجدوا فى أحسن الظروف الممكنة ، لأنهم شديدو الخجل والحياء ، أو يخشون التعرض للمنافسة التى لا بد منها فى مواقف الحياة ٠ كما أن بعضا منهم يكون بالغ العنف ، فيحاول اخفـاء شعوره بالنقص خلف قناع من التحدى والعدوان ، فينمون بذلك كراهية زملائهم له ٠

٨ ـ اختيار حياة العمل والاستعداد لها والدخول فيها :

يكثر غالبية الشباب من التفكير فى مستقبلهم المهنى ، غير أن اتخاذ قرار بشأن اختيار مهنة المستقبل لا يصبح ضروريا الا فى مرحلة الشباب ، وان كان الكثيرون من الشـباب غير مستعدين بعد لاتخاذ مثل هـذا القرار ، كما أن الذين يكونون قد دخلوا فعلا ميدان العمل منهم لا يكونون متحققين من سلامة اختيارهم

لنوع المهنـة التى يمارسونها · وتدل كثرة الانتقال من مهنـة لأخرى فى هذه السن على أن الكثيرين منهم ما زالوا يتحسسون طريقهم المهنى ، وليس زملاؤهم من طلبة الكليات بأفضـل حالا منهم ؛ فهم أيضا ـ فى كثير من الحالات ـ ليسـوا على يقين من أمرهم ، والدليل على ذلك كثرة تغييرهم للمقررات الدراسـية ، ولعل مما يسـاعد على تفاقم هـذه المشكلة أن يطلب من الطلاب الجـدد أن يحددوا فور التحاقهم بالكليـة نوع التخصص الذى يريدونه ، الأمر الذى يجبرهم على اتخاذ قرار قبل أن يستعدوا تماما له ·

ولكن عدم التأكد من المهنة أو العمـل ليس بالأمر الغريب ؛ نظرا لأن الشباب فى هـذه المرحلة يزدادون ادراكا لمواطن القوة والضعف عنـدهم ، ومن المحتمل أن يتبينوا أن الأهداف التى سـبق لهم تحديدها لأنفسـهم ليست واقعيـة ، أو أنهم كانوا يطمحون الى أكثر أو الى أقل مما ينبغى ·

وفى الواقع أن السعداء من الشباب هم الذين يصـلون الى اتفاق واضح مع أبويهم بشأن اختيار المهنة ، ولكن الغالبية تجد صعوبة كبيرة فى هذا الاختيار ، على الرغم من تفاهمهم وتعاونهم مع أبويهم ·

وعلى الرغم من الصعوبات الكثيرة التى تواجه الشباب عند اختيار مهنة المسـتقبل فان غالبيتهم يتمكنون من التوصـل الى قرار مرض فى نهاية هذه المرحلة ؛ بل ان نفرا منهم يتوصـل الى هذا القرار فى وقت مبكر ويقبل على الاستعداد لمهنته أو الاشتغال بها فى حماسة وثقة ·

٩ ـ الشعور بالكفاية لمواجهة مواقف الحياة :

وعلى الرغم من روح الثقة والانطلاق اللذين كثيرا ما نلحظهما على الشباب ، الا أن الفحص الدقيق يكشف لنا عن أن الشباب مشغولو البـال بمـدى قدرتهم على مواجهـة المسئوليات التى يوشكون أن يضطلعوا بهـا ، فتفكيرهم فى تحقيـق الاسـتقلال

الاقتصادى والنجاح فى المهنة التى اختاروها وغير ذلك ، يجعلهم يتوقفون ويتساءلون عن مستقبلهم ٠

ويدرك معظم الأفراد فى سن الشباب أنهم ظلوا يستمتعون حتى الآن بحماية غيرهم لهم من تبعات الاستقلال ، فقد كان آباؤهم ومعلموهم يتولون عنهم مهمة حل بعض مشكلاتهم ٠ وهم وان كانوا قد استطاعوا الى حد كبير أن يتوصلوا بأنفسهم الى حلول وتكيفات مرضية لمشكلات حياتهم اليومية ، الا أن السؤال الآن هو : هل هذه الحلول تصلح لحل المشكلات الجديدة التى سوف يواجهونها ؟ ٠٠

وثمة عوامل تساعد على تفاقم قلقهم على مستقبلهم ، مثل سوء الصحة ، وفرط جزع الوالدين عليهم ، والتبعية الاقتصادية الكاملة ، والاخفاق فى مواجهة المشكلات ، واشباع الحاجات بصورة مرضية ، هذا بالاضافة الى الوزن الكبير الذى يضفيه المجتمع على النجاح المادى ٠ فالشاب يدرك أن الجهد الذى يبذله والداه لتوجيهه نحو مهنة معينة يرتبط الى حد كبير باهتمامه بالنجاح المادى ٠ وكل هذا يزيد فى تعقيد القلق الذى يعانيه عندما يقبل على أول وظيفة يلتحق بها ويحاول تحقيق استقلاله الاقتصادى ٠

ولا شك أن استمتاع الأفراد بقدر من النجاح والكفاية فى مناشط حياتهم العادية يزودهم بنوع من الثقة والطمأنينة عندما يفكرون فى أمر مستقبلهم ٠ ولهذا كان من الضرورى أن يتسنى لكل فرد أن يتذوق طعم النجاح والتقدير فى نوع واحد من النشاط على الأقل ، فهى جميعا تفيد فى تنمية الثقة بالنفس والقدرة على تحمل المسئولية ٠

١٠ ـ التحرر من الشعور بالذنب والخوف :

يشعر الفرد بالتعاسة ويحس بالتوتر الذى يعوق نجاحه فى أى مجال من المجالات التى يتحرك فيه ، نتيجة لخوفه الشديد من الأذى الذى قد يصيبه بسبب الشعور المؤلم بالذنب عما يعتقد أنه عمل خاطىء قام به ٠ ومعظم المخاوف فى حقيقتها تمثل

اتجاهات مكتسبة بالتعلم ؛ اد يتعلمها الفرد نتيجة اجتيازه لتجربة أليمة أو اشرافه على موقف كاد يصاب فيه بالأذى ، أو مشاهدته لأفراد آخرين وقد لحق بهم الضرر فى موقف ما وغير ذلك من المواقف ٠

وهو يشعر بالذنب عندما يتحقق من أن أفعاله لا تتفق مع ما يعتقد أنه من الواجب عليه عمله ٠ وفى الحقيقة أن مشاعر الذنب والخوف قد تكون راجعة أصلا الى مرحلة الطفولة ٠ فالوالدان والمدرسون والزملاء يشاركون فى معاونة الطفل بالتدريج على تكوين المقومات الايجابية التى تتحكم فى سلوكه كفرد مدرب ذاتيا ٠ وقد يحاول بعض الكبار ، وهم على غير بينة من أن عملية تكوين الطفل تحتاج الى وقت طويل ، وتتعاون فيها مصادر متعددة ، يحاول هذا البعض اخجال الطفل عندما يتصرف أو يعمل على غير ما يفضلون له أن يفعل ، وقد يتجاهل الطفل أو يقاوم مثل هذا الضغط ولكنه قد يشعر بالقلق والاضطراب اذا لم يستطع الاستجابة الى مطالب أحد الكبار الذين يسعى الى اكتساب حبهم واحترامهم ، وقد تثبط همته فى بعض الحالات بسبب عجزه عن السلوك بمسلك معين ، كما قد يصاب بالاضطراب فى حالات أخرى نتيجة لعدم تفهمه لموضوع ما يطلب منه أداؤه ٠

ويتسبب الكبار أحيانا فى خلق المخاوف أو الشعور بالذنب لدى الابن بغرض فرض حدود جامدة على سلوكه ، ويفوتهم فى هذا أن فرض القيود قد يسبب من المشكلات الحادة ما يفوق فى نتائجه اخفاقه فى مراعاتها ٠

وفى الواقع أن التحرر من مشاعر الذنب والخوف يتطلب الوقوف على حقيقة هذه المشاعر ، والتبصر بأسبابها والعوامل الكامنة وراءها بتجارب ومواقف يكتسبون منها المعرفة والثقة ٠

١١ ـ القدرة على مواجهة الواقع :

يتعين على الفرد اذا أراد التكيف مع الحياة أن يتعلم سبل التعرف على مشكلاته وأساليب علاجها ، كما عليه أن يعرف

كيفية اختيار أسلوب العـلاج المنـاسب لكل منهـا ، وأن يتخذ الخطوات الايجابية المناسبة للعلاج · وعلى النقيض من هذا ، فاننا نجد أن الفرد المريض نفسيا ينكص على عقبيـه مرتدا الى عالمه الخيالى الخاص حيث لا تصادفه المشكلات أو حيث يكون من اليسير عليه معالجتها دون عناء ·

وتمثل أحلام اليقظة وسيلة للهروب من الواقع ، ولا شك أنه من الممتع أن يحيا الفرد فى عالم من الخيال ، بل اننا نجد أن معظم الأفراد المتزنين يحلمون بمسـتقبل أسـعد ويأملون فى تحقيـق خططهم ومشروعاتهم الخاصة ، وقد يبدو أنه من الصعب علينا أحيـانا أن نفرق بين التفكير فى آمال المسـتقبل وأحلام اليقظة بالنجاح والسعادة ، ولكن المؤكد أن الشخص السوى لا يخلط بين أحلام مستقبله وواقع حاضره ، وهو قادر على التمييز بين الحقيقة والخيال ·

وبينما يعتبر معظم الأفراد أن أحلام اليقظة مضيعة للوقت ، فانها تشكل مشكلة خطيرة عند الفرد الذى يشبع غالبية حاجاته عن طريق الهروب من الواقع · ولهذا يمثـل تعـلم كيفية عدم النكوص الى عالم أحـلام اليقظـة جزءا هاما فى تعـلم مواجهة الواقع ، كما أن التمييز بين الحقيقة والخيـال سيساعده على مواجهة الواقع وعلى مجابهة المشكلات التى تنتج عنـه بادراك وفهم ·

ولكى يعيش الانسان حياة مثمرة ، يجب عليه أن يتفهم ذاته وبيئته ، وأن يتفهم نواحى القوة والضعف عنده ، ويكون قادرا على وصف حالة بيئتـه ومجتمعه وتحليلهما بدقة ووعى ، فاذا ما استطاع القيام بهذا ، فان فى مقدرته أن يقرر مدى قبوله لنقاط ضعفه ، والعوامل غير المرغوبة فى بيئته ، أو يعتزم تغيير نفسه وبيئته ·

اكتساب مفاهيم واتجاهات مرغوبة

ان الفرد يكتسب الكثير من المفاهيم والاتجاهات التى بها يستطيع أن يعيش ويعمل مع أبناء مجتمعه بالأسلوب الديمقراطى • وسنعالج هذا الموضوع فى ميدان العمل وخارجه وفى مواقف الحياة وفى المجتمع الذى يعيش فيه الأفراد •

(أ) ففى ميدان العمل :

نجد أن من الخصائص التى تميز العامل ذا الكفاية الاجتماعية فى تأديته لعمله ما يأتى :

١ ـ أنه يعمل مع ادراكه لمسئوليته ، فهو يأخذ نصيبه من العمل فينجزه بسرعة وبصورة ملائمة •

٢ ـ أنه يفكر تفكيرا موضوعيا ، فهو لا يغالى فى تقدير قدراته ولا يبخسها حقا ، كما أنه لا يغالى فى تقدير قدرات أصدقائه ولا يحط من قدرهم •

٣ ـ أنه يعمل بعقل متفتح ، فهو لا يتحزب ضد التغيير حتى لو كانت الادارة هى التى استحدثته ، بل انه يزن كل جديد فى ضوء الواقع وليس فى ضوء العداء أو الخوف •

٤ ـ أنه يتقبل غيره من الأشخاص فى العمل حتى لو اختلفوا عنه فى الدين أو اللون أو الجنسية أو المركز الاجتماعى والاقتصادى والقدرة • وهو قادر على أن ينظر الى من هم أرقى منه دون حقد أو ضغينة ، والى أقرانه دون خوف ، والى من هم دونه دون ازدراء ، لأنه يدرك أهمية الفروق •

٥ ـ أنه يتعلم من عمله ، ويرحب بتوجيهات رؤسائه ومقترحات زملائه ، ويحترم الخبرة ، ويفيد من فشله عن طريق النقد الذاتى البناء ، كما لا يعمد الى القاء اللوم على غيره أو تبرير خطئه •

٦ ـ أنه يواجه الواقع ، ويحيا فى صميم العمل ولا يسبح فى أجواء الخيال •

٧ ـ أنه ينشد الخبرات الجديدة التى تزيده كفاية وقدرة ٠

٨ ـ أنه يضع لنفسه هدفا واضحا ، ويعرف المستويات التى ينبغى الوصول اليها فى كل مرحلة ، كما يعيد النظر فى هدفه وفى هذه السنوات كلما ازدادت نظرته الى الأمور نضجا وواقعية ٠

٩ ـ أنه يتعاون مع غيره ، ويكون قوى الولاء لجماعته ٠

١٠ ـ أنه يحترم نفسه ، ويريد أن يعامل كانسان مسئول ، وأن تتاح له الفرصة للتعبير عن آرائه لرؤسائه وزملائه ومرءوسيه وأن يسهم فى اتخاذ القرارات ٠

(ب) وفى مجال الدراسة :

ان كل نقطة من النقاط السابقةتنطبق مباشرة على مجال الدراسة بقدر انطباقها على العمل ٠ وبالاضافة الى ذلك تعد الاستجابات التالية من الخصائص المميزة للطالب ذى الكفاية الاجتماعية فى مجال الدراسة :

١١ ـ أنه يعتبر الدراسة عمله ، ومن ثم يقبل على دراسته يحدوه الشعور بالمسئولية ، ويدرك أنه مدين للمجتمع ولأسرته ولنفسه بصنيع ضخم عليه أن يرده ٠

١٢ ـ أنه ينظم وقته ، ويخطط مواعيد استذكاره بما يكفل له ما يكفى من الوقت لاتصاله بالناس ٠

١٣ ـ أنه يتعلم باستمرار ويطبق ما يقرأ وما يسمع ، ويناقش الأفكار الجديدة ويهضمها ، ولا يعيش بين صفحات الكتب بل يجعل ما فى هذه الصفحات يعيش فى نفسه ٠

١٤ ـ أنه أمين فى عمله ، ولا يسطو على أفكار غيره أو كلماته ولا يتملق أحدا ولا يخشى أن يعامل مدرسيه كما يعامل غيرهم من البشر ، ويلتمس مساعدتهم عند اللزوم كما يفيد من توجيههم ٠

١٥ ـ أنه يعمل مع غيره بصورة موضوعية ، ولا يتصف بالحسد أو يدعى التواضع ، ويدرك أن من السهل على المرء أن

يعمل مع من يحبهم ويحترمهم ، كما أن من الممكن أن يعمل مع من لا يحبهم ولكنه يحترمهم ، مثلما يعمل مع من لا يحبهم ولا يحترمهم اذا أراد ذلك •

١٦ ـ أنه يعمل على أساس علمي ، فهو يتحدى المألوف ، ويجرب ، ويوازن ، ويحرص على ألا يستسلم لهواه ، ويفكر منطقيا فى الاجابات التى ينشدها فى ضوء الشواهد والأدلة ، ويتحقق منها بمزيد من التجريب •

(ج) وفى خارج ميدان العمل :

يقبل كثير من الأفراد على أنواع من الترويح مثل الذهاب الى دور السينما أو قراءة صحيفة يومية أو مجلة أو الاستماع الى الراديو أو مشاهدة التليفزيون ؛ ومع ذلك فهذه الأنواع ليست كافية ، ذلك أن ما يريده الشباب ويحتاجون اليه حقا هو ألوان الترويح التى تتسم بالايجابية والابتكار والتنوع والصبغة الاجتماعية ؛ أى أنهم فى حاجة الى الترويح الذى يوفر لهم ما يأتى :

١ ـ المتعة والاشباع •
٢ ـ النشاط البدنى •
٣ ـ التنفيس عن المشاعر العدوانية •
٤ ـ الحصول على خبرات ومعلومات جديدة ، والنمو والتطور •
٥ ـ احراز نوع من النجاح •
٦ ـ الاتصال الاجتماعى بالأفراد والجماعات •
٧ ـ الهرب من الواقع •
٨ ـ الابتكار والابداع •
٩ ـ خدمة المجتمع •
١٠ ـ دعم القوانين والاعتبارات الأخلاقية •

ونورد فيما يلى طرق التفكير والعمل التى تميز الفــرد الذى يرتبط مع غيره بعلاقات انسانية طيبة ، ويشبع فى الوقت نفســه حاجاته الخاصة الى الترويح :

١ ـ أنه يحب النــاس ، ويجد متعــة فى وجوده معهم ويجعلهم يشعرون بذلك ، ومن ثم ينسجم مع غيره من الشـباب ، ويسهل عليه التعرف الى أشخاص جدد ولكنه يحتفظ بأصدقائه القدامى ، وهو ينتقى أصدقائه ولكنه لا يقصر علاقاته عليهم ، ويكره التفرقة بين الناس على أساس فروق مفتعلة ، كما أنه لا يحاول أن يستغل غيره لمصلحته الشخصية ٠

٢ ـ أنه يحب الاحســاس بالنشــاط ، ويستمتع بالرياضــة ، ويعرف الكثير من ألعاب الخلاء والألعاب الداخلية ، كما يعــرف كيف يحمل الناس على الاشتراك فيها ، كما أنه يمتــاز فى لعبــه ومشاهداته بروح رياضية عالية ٠

٣ ـ أنه يحب الخبرات الجـديدة ، ومتيقظ للأفكار الجـديدة ويعرف كيف يتابعها ويتعلم الكثير منها ، كما أنه يبتكر مشروعات مثيرة للاهتمام ، ويتأثر بالخبرات المثيرة ولكنه لا يخضع لها ٠

٤ ـ أنه يحب مناقشة الآراء ووجهات النظر المختلفة ، ويناقش بلباقة غير مفتعــلة كما يحسن الاصغاء ، ولا يتردد فى التســليم بالآراء المعقولة ٠

٥ ـ أنه يحب صنع الأشياء المختلفة مما يستخدم فيــه خياله وقدرته ٠

٦ ـ أنه يحب العمل مع الجماعة ، ويستطيع الاضطلاع بدور القيادة ولكنه لا يفعل ذلك دائما ، كما يستطيع أن يعمل تحت قيادة دون أن يكون مضطرا لذلك ، ويجب أن تسود بين الجماعة روح المودة الصادقة ويبذل جهده لتحقيق ذلك ٠

٧ ـ أنه يحب التنفيس عما يحســه من توتر ، فاذا ما شــعر بالاجهاد أو توتر الأعصاب نفس عن نفسه ببعض الألعاب ، ولكنه لا ينفس عن نفسه فى غيره ٠

٨ ـ أنه يحب التفوق ، ويتخذ من هواياته مجالا لذلك ، ويفخر بمهارته فيها ، ويتنافس مع غيره منافسة جادة ولكنها عادلة ٠

٩ ـ أنه يحب الضحك والمرح ، ويرفض أن يأخذ الناس أو الأشياء مأخذ الجد أكثر مما ينبغى ، كما أن صحبته ممتعة ؛ فهو يحسن الاستماع ، كما يتقن الحديث المسلى ٠

١٠ ـ أنه يريد أن يجد شريكة الحياة الصالحة ، وهو يحترم جميع أفراد الجنس الآخر بوصفهم بشرا يستحقون الاحترام ٠

١١ ـ أنه يريد أن يحترم نفسه ، ويتجنب مخالفة ما يمليه عليه ضميره ، كما أنه ينمى القانون الأخلاقى الذى يستهدى به فى سلوكه وينسق بينه وبين العادات الاجتماعية السائدة ويلتزمه فى أفعاله ٠

(د) وفى مواقف الحياة :

ونورد فيما يلى بعض المفاهيم والاتجاهات التى تعتبر من الخصائص المميزة للفرد الرصين من الناحية الاجتماعية وذلك فى مواقف الحياة العادية ٠

فى بيت الأسرة :

١ ـ أنه يتحمل المسئولية ، ويسهم فى نفقات الأسرة ، ويحافظ على ترتيب غرفته ، ويؤدى بعض الأعمال المنزلية بانتظام ٠

٢ ـ أنه ينمى فى نفسه الاستقلال الذى يدعو الى الاحترام ، فيكون له خصوصياته فى المنزل ، ويتخذ قراراته بنفسه ، ويدعو أصدقاء لزيارته من غير أن يزعج والديه ، ويتطوع من تلقاء نفسه بذكر ما فعل ولكنه يرفض بأدب أن يستجوبه أحد ٠

٣ ـ أنه مهذب فهو يعامل أسرته بنفس الرقة التى يعامل بها الغرباء ، ويهتم باستجاباتها لسلوكه ٠

٤ ـ أنه يعرف كيف يوفق بين الآراء المختلفة ، ويشجع مناقشة الأمور فى اجتماعات عائلية ، ويحاول أن يفهم دواعى أفعال

الآخرين وأقوالهم ، ويتقبل مختلف وجهات النظر ، ويسلم برأى غيره متى اقتنع به باخلاص ·

٥ ـ أنه يحترم أفراد أسرته كأشخاص ، ويعرف شيئا عن ميولهم ، ويصغى الى شكواهم ، ويفخر بنجاحهم ·

٦ ـ أنه يكيف عادته ونظام حياته لحاجات أسرته ·

٧ ـ أنه عندما يقضى أجازته بين أسرته يراعى ألا يرتبط بمواعيد كثيرة تحول دون استمتاعها بوجوده بينها ·

فى وسط زملائه :

١ ـ أنه يحترم زملاءه كأشخاص ، ولا يحاول أن يستغلهم لمصلحته الشخصية كما أنه لا يسمح لأحد بأن يفرض نفسه عليه ، ويحترم الممتلكات الشخصية للآخرين ·

٢ ـ أنه يتحمل المسئولية ، ويسهم فى مناقشات الجماعة ومشروعاتها ·

٣ ـ أن له مجموعة متوازنة من الأصدقاء ، وهو ينتقى أصدقاءه ولكنه لا يقصر علاقاته عليهم ، ويتفادى التمييز بين الناس على أساس فروق مصطنعة ، كما أنه يصطفى أصدقاءه من أفراد الجماعة ومن غيرهم على حد سواء ·

٤ ـ أنه موضوعى ، فهو يحاول أن يواجه العداء بالتفكير المنطقى ـ أى يفهم الأسباب التى تدعو الغير للسلوك بصورة معينة · كما أنه يتحكم فى انفعالاته · كما لا يخضع لأهوائه ونزعاته فى تسيير دفة حياته ·

فى المجتمع المحلى :

نقدم فيما يلى الطرق التى يفكر بها الفرد الناضج والأساليب التى يلتزمها فى سلوكه لكى ينهض بمستوى العلاقات الانسانية الديمقراطية فى المجتمع :

١ ـ أنه يستخدم معرفته بالمجتمع ، ويسلك وفق المبدأ القائل

بأن الديمقراطية تقـــوم على الاعتمــاد المتبـــادل بين الأفراد والمجتمع ٠

٢ ـ أنه يتحمل المسئولية ، وهو على استعداد للقيام بنصيبه كفرد فى تحقيق مصلحة المجتمع ٠

٣ ـ أنه يشعر بأنه مدين للمجتمع ، ويؤمن بأن الأموال التى تنفق على تعليمه ، والأرواح التى ضحت بنفسهـا فى سـبيل حريته ، يمكن الوفاء بجزء منهـا عن طريق اسهامه فى تغيير المجتمع والنهوض به ٠

٤ ـ أنه واسع الأفـق ، وتتجاوز اهتمـاماته ذاته وأسرته وجيرته لتمتد الى المشكلات الخاصة بالمدينة ، والولاية والأمة ، والعالم ٠ ويرى فى الانعزالية خطـرا يهدد الصحة النفسـية للفرد والمجتمع ٠

٥ ـ أنه حساس للعدالة الاجتماعية ، ويعمل من أجل تكافؤ الفرص أمام الجميع بغض النظر عما بينهم من فروق ٠

٦ ـ أنه يحاول أن يصـل الى مركزه فى المجتمع عن طريق الخدمة ، فهو يضع مواهبه فى خدمة مشروعات البيئة بدلا من أن يفرض عليها سلطانه ونفوذه ٠

٧ ـ أنه يفهم معنى القيـادة الديمقراطية ، ويتقن اختيـار القادة الصالحين ، ويرضى بالعمل تحت قيادة غيره أو يضطلع هو بالقيادة حسب ما يتطلب الموقف ٠

٨ ـ أنه وسيط ممتـاز فهو يعـالج وجهات النظـر المختلفة بصورة موضوعية لا دخل لانفعالاته الخاصة فيها ، كما يعرف الفرق بين التوفيق والتهـدئة ، ويعرف كيف يفيـد من التوفيق ويتجنب مجرد التهدئة ٠

٩ ـ أنه يستخدم الأسـاليب الديمقراطية ليضـمن تعـاون الجماعة ، فهو يوضح النقـاط المختلفـة ويستخلص الحقـائق وينقلها الى غيره بشتى الوسائل ، ويعمل على حرية المناقشة ، ويقـــوم بتلخيص النتائج وتوزيعها وينظم نشـــاط الجماعة وتنفيذه ، كما يقف موقف الناقد من الدعاية والتحيز ، ويحاول الوصول الى وجه الحقيقة ٠

فى مدينته :

١ ـ وهو عضو فعال فى الجماعات المحلية ، وينظـر بعين التقدير الى العلاقات الحرة باعتبارها ميزة للأحرار ومسئولية تقع على عاتقهم ، كما يكتسب خبرة من الجماعات التى تقـوم فى المدرســة أو فى الكلية ، ومن الأندية الصغيرة ، والمنظمات المحلية التى تقوم بنشاط أوسع ٠

٢ ـ أنه يعمل فى مختلف الجماعات ويحرص عند تنفيذ أى مشروع على التنسيق بين المصـالح والقطاعات المختلفة على الرغم من اختلافها ٠

٣ ـ أنه يعمل على سلامة النشاط الرياضى ، ويشـترك فى البرامج الرياضـية بوصفهـا نوعا من الترويح الاجتماعى والتربية البدنية ، أى أنه يسهم فيها بوجه عام ، ويعمل على أن تتاح للجميع فرص متكافئة لاستخدام الامكانيات المختلفة ، كما يتحاشى المغالاة فى تقدير كبار اللاعبين والدعاية لهم ٠

٤ ـ أنه يدرك أن العقل الناضج هو العقل القادر على التفكير الابداعى، فالناضجون من الناس يجمع بينهم الغرض المشترك، ويتسم عملهم بالاحترام المتبادل لجرأتهم و رائهم المختلفة ، كما يسهل عليهم تنسيق جهودهم المختلفة ، وفضلا عن ذلك فانهم قد يتجاوزون مجرد التوفيـق بين هـذه الجهود ويعمـلون على تطويرها وتخطيطها على أساس تجريبى ٠

٥ ـ أنه يدرك أن مصلحة الجميع هى هـدف كل فرد ، وأن الحرية حق للفرد وامتياز له ، ولكن يجب أن تتوازن الحرية مع المسئولية التى يضطلع بها الفرد فى حدود استعداداته ٠ فلكى يتمتع الشخص الراشد بحرية التفكير والكلام والعمل والعقيدة يجب أن يكون قادرا على اتخاذ قراراته بنفســه والتحكم فى سلوكه من أجل الصالح العام ٠

وفى الواقع أن اكتساب الفرد لهذه العـادات والاتجاهات ، هى شرط أساسى من شروط حصوله على التكيف الاجتماعى الذى يحقق له الاستقرار والراحة النفسية ؛ كذلك فان عدم اكتسابها

أو اكتسابها بطريقة غير سوية يحول بينه وبين تحقيق أهدافه ، ويعرضـه بعض الأزمات ولمشـاعر التوتر والاضطراب وعدم الاستقرار ؛ أو بمعنى آخر فان عدم اكتسابها عى النحو السليم يحولها الى مشكلات تعوق النمو السليم للفرد وتؤثر فى صحته النفسية وفى مقدار تمتعه بدرجة عالية من النضج الاجتماعى ·

وفى الواقع أن اكتساب الفرد لهـا ـ وخصوصا فى مرحلة المراهقة والشباب ـ يحقق له ـ وبقدر كبير ـ الكثير من الأمانى التى يحلم بها ، ويبتغيها ، ويسعى سعيا حثيثا لتحقيقها ، والتى تتضح من العبارات التلية التى ينطق بها لسان حاله :

أريد أن أكون حرا :

الحرية : الحرية قيمة أسـاسية فى المجتمـع الديمقراطى ، ومفهوم ضرورى لقيام الفرد بوظائفه فى هذا المجتمع بصـورة ناضجة · فالحرية بالنسبة للشاب هـدف مرغوب فيـه بدرجة كبيرة · وتعنى الحرية فى نظره « أن يكون حرا » و « أن يتحرر من أى ضغط » و « أن يتحرر من السلطة » و « أن يحيا دون أن يتعرض لأى تأديب » · ولما كان الشاب الصغير يشعر بأنه كائن مستقل ، مفهومه لحرية يكون أيضا متمركزا حول ذاته ·

ولكن الحرية حقيقة نسبية واجتمـاعية ، فالحرية ليست قط التحرر من السلطة ، ولكنهـا التحرر فى عمـل نظام اجتماعى معين ، ولا تخلو الحرية اطلاقا من عنصر التـأديب ، بل انهـا تتضمن المسئولية الذاتية والتأديب الذاتى · والشخص الناضج هو الذى يدرك أن الحياة ذات طبيعة اجتماعية دائما ، وأن جميع الرغبات الفردية لا بد أن تتلاءم مع رغبات الآخرين ، كما يدرك أن الحرية المطلقـة تعـنى الفـوضى ، وأن الحرية فى المجتمع الديمقراطى هى الحرية المنظمة والمقيدة بحصـول كل فرد على فرصـة متكافئة مع فرص غيره فى أن يكون حرا بالقـدر الذى تسمح به الحيـاة الاجتماعية ، وبعبـارة أخرى أن الشخص الناضج فى مجتمعنا هو الذى يدرك حقيقة الاعتماد المتبـادل ، والأخذ والعطاء مع الآخرين ·

والانتقال من تفسير الفرد للحرية على أنها « التحرر من ٠٠ » الى تفسير الشخص الناضج لها على أنها التحرر فى نطاق ٠٠ » يعتبر من أهم ضرورات النمو ٠ والكثيرون من الكبار يعجزون عن اتخاذ هذه الخطوة الضرورية فى تفكيرهم المعنوى ، ومن ثم تتوقف اتجاهاتهم عند مستوى « مناوأة السلطة » و « المطالبة بالحرية » و « استنكار التدخل فى شئونهم » ٠

أريد أن أكون مستقلا :

الاستقلال : ويعد الاستقلال أيضا من الصفات التى ينشدها الفرد بدرجة كبيرة ، فهو كثيرا ما يجد باخلاص فى سبيل أن يكون سيد مصيره ٠ ولكن المجتمع الذى نعيش فيه يحفل بالكثير من الأمور التى تتنافى مع هذا الاستقلال المبكر ٠ وأول العقبات فى هذا السبيل الناحية الاقتصادية ، ففرص العمل محدودة أمام أفراد العقد الثانى من العمر المضطر الى كسب عيشه ؛ ونظام « الصبينة » أصبح نظاما عتيقا ، واذا وجد كجزء من الاعداد المهنى فان الذين يلتحقون به عادة هم الشباب من الرجال والنساء ممن أكملوا دراستهم ٠

كذلك تلعب المطالب التعليمية دورها فى هذه الناحية ٠ فسنوات الدراسة طالت بالنسبة لجميع الأفراد ، ولكن فترة التعليم الالزامى آخذة فى الامتداد شيئا الى ما بعد المرحلة الأولى ، ولم يعد التعليم العالى قاصرا على فئة معينة من أبناء المجتمع ، وانما أصبح خطوة ضرورية للارتقاء فى السلم الاجتماعى ٠

ويعنى الاستقلال بالنسبة للراشد قدرا من الاكتفاء الاقتصادى ، من تقرير المصير ، وضبط النفس ، مع قدر من المسئولية الاجتماعية ، فى حين أن الاستقلال الذى يحلم به الفرد يعنى أن يكون حرا فى « أن يفعل ما يحلو له » ، وفى أن « يحدد لنفسه خطوات حياته التالية » ، وفى « أن يقرر ما يشاء »٠ ولكن تحقيق كل ناحية من هذه النواحى يستلزم الاستقلال الاقتصادى ، ويتطلب مستوى ثقافيا يكفل للفرد الصمود

للمنافسة فى ميــدان كسب العيش ، ونضجا انفعاليــا يكفى لاحتمال صدمات حياة الكبار الاجتماعية ٠

وغالبا ما ينظر الى استقلال الشاب على أنه أمر مرغوب فيه الى حد كبير ، ولكن قلما يتجه التفكير الى المسئوليات التى تترتب على هذا الاستقلال ٠ والاستقلال بالنسبة للشاب شىء يثير خوفه لأنه يحس به أكثر مما يفهمه ، وقد يعيش الشباب بين كبار يتسمون بالروح الاستقلالية فى البيت والمجتمع والمواقف المدرسية ، الا أنهم قلما يكتسبون من هذه الخبرة فهما كافيــا لنتائج التحرر من الحماية الاقتصادية والانفعالية والاجتماعية التى تبسطها الأسرة والمجتمع عليهم ٠ ومن النــادر أيضا أن يدرك الشباب ، وكذلك الكثيرون من الكبار أيضا ، أن الاستقلال ذاته يترتب على الاعتماد المتبادل مع الغير ٠ فليس ثمــة فرد ناجح أو فاشل فى حد ذاته يترتب على الاعتماد المتبــادل مع الغير ، بل ان تكوينه المزاجى الى جانب تأثير خبراته مع الناس الذين يعيش معهم يحدد مدى استقلاله فى شئون حياته ومدى نجاحه أو فشله فى الحياة المستقلة ٠

وفى هــذا يرى بعض علماء النفس أن الشخصية هى ثمرة الاعتماد المتبادل بين الناس ، وأننا نسلك ونعمل بالصورة التى نعتقد أن الآخرين يريدونها منــا ٠ وهكذا يؤدى كل فرد دوره الاجتماعى فى نطاق علاقته بالآخرين فى حياته ٠ فما نكونه هو ما نعتقــد أن الآخرين يتوقعــون منــا أن نكونه ويريدونه ٠ واكتساب مثل هــذه الفكرة عن الذات عملية عســيرة ، ومن المؤكد أن ادراكها ادراكا تاما يعتبر علامة من علامات النضج ٠ ولكى يكون حكمنا على ما يتوقعه الآخرون منا حكما صحيحا يجب أن يستند على خبراتنا بالعــلاقات الانســانية الطيبة فى مختلف الميادين ، وبهذه الطريقة وحدها نستطيع أن نظفر بثبات السلوك ، كما أن بها وحدها يمكن تحقيق الاســتقلال فى اطار الاعتماد المتبادل ٠

أريد أن ألقى معاملة عادلة :

العدالة : العدالة شىء يفهم الفرد عادة أن له معنى عند ما يكون متصلا بجماعة رفاق سنه وأقرانه • وتتوقف أهمية تطبيق القواعد على زملائه فى المدرسة وفى البيت وفى ساحة اللعب على مدى ارتباط هذا التطبيق بشخصه وبمن يحبهم ويعجب بهم من زملائه • أما تفسير العدالة فى ضوء الخبرة الديمقراطية الناضجة الصحيحة فينصب على العدالة أمام الله ، والعدالة أمام القانون ، والعدالة فى النظام الاجتماعى والاقتصادى • وعند ما يتقبل المجتمع العدالة على أنها قيمة نهائية فانها عندئذ تتخذ معنى العدالة لكل فرد ، والعدالة لجميع الناس أيضا ، فى حين ينظر اليها الشاب على أنها العدالة لشخصه ولزملائه ملى جانب الكبار •

المساواة : ربما كانت المساواة أصعب المفاهيم فى الفلسفة الديمقراطية فهما ، وكثيرا ما يختلط معنى المساواة فى المجتمع الديمقراطى على الكبار والشباب على حد سواء •

فالشاب يميل الى تفسير المساواة على أنها « المماثلة التامة » أو « عدم الاختلاف عن •• » ، وأن الرفاق يعتبرون « متساوين » اذا تشابهوا فى الملبس والمسلك ، واستخدموا نفس الألفاظ فى الحديث ، وانتموا الى نفس جماعة أقران السن • أما الفروق الجسمية ، والتباين فى الميول والقدرات ، وبوجه خاص الاختلافات الاجتماعية ، فكلها تجعل الفرد فى نظر الشباب « أدنى » أو « أسمى » منهم • ويجد الكثيرون من الكبار أيضا صعوبة فى تقبل اختلاف الغير عنهم فى المظهر والقدرة العقلية والاتجاهات الاجتماعية والقيم من غير أن يحكموا على هذا الاختلاف بالسمو أو الدونية •

والمساواة كمفهوم من مفاهيم الحياة الديمقراطية لا بد أن تقوم على شىء آخر غير المماثلة ، فالناس بطبيعتهم لا يمكن أن يكونوا متماثلين ، بل انهم يختلفون من حيث الاستعدادات والخصائص المزاجية كما يختلفون من حيث المظهر ، وكذلك تختلف ظروف نموهم وتطورهم اختلافا كبيرا •

ويفسر الشخص الناضج المســاواة فى المجتمع الديمقراطى بأنها « التشابه فى القدرة على الأداء » و « الصلاحية والكفاية » فى مواجهة مطالب الحياة · ومثل هذا التفسير للمساواة يعنى تقبل حقيقة الفروق الفردية مع الاعتراف فى الوقت نفسه بما لدى الفرد من امكانية لأن يصبح راشدا ناضجا من الناحيتين الانفعالية والاجتماعية ·

وتفسير المساواة على هذا النحو يجعلها تستلزم فهم الفروق الفردية والاعتراف بها ، كما يجعلها تتضمن احترام التقسيم الدقيق للعمل فى المجتمع الديمقراطى ، وتقدير ما يسهم به كل قطاع من قطاعات المجتمع مهما كان ضئيلا فى صالح المجموع ، ومما لا شك فيه أن الشعور الداخلى بالأمن شرط لازم أيضــا لادراك أن المساواة لا تعنى أننا لا نستطيع أن نكون مختلفين عن غيرنا ، أو أننا لا نستطيع أن نتقبل ما يسهم به الذين يختلفون عنا على أنه مساو فى الأهمية لما نسهم به نحن ·

وعندما يتحقق للفرد من الامن الداخلى والنمو الشخصى ما يمكنه من الاختلاف عن أقرانه ، فانه يكون قد خطا خطــوة واسعة نحو فهم المساواة بمعنــاها الاجتماعى · وعنــد ما لا يتحرج من أن يصادق أفرادا يختلفون عنه ومن أن يراه الناس معهم ، فانه يكون قد خطا خطوة أخرى نحو التفســير المعنوى الناضج للمساواة · وأخيرا عند ما يتسنى له أن ينظر بتسامح الى سائر الأفكار والاتجاهات وألوان السلوك التى لا تتمشى مع عالمه الصغير ، فانه يكون قد انتقل تماما من مرحلة التفســير الشخصى للمساواة على أنها « التماثل » الى مرحلة التفســير الاجتماعى لها على أنها « التشــابه فى القــدرة على الأداء » و « الصلاحية والكفاية » فى معالجة المواقف المختلفة ومواجهة مطالب الحياة ·

أريد أن أنتمى الى جماعة :

« الولاء » : يعد الولاء من القيم المألوفة فى ســنوات العقد الثانى من العمر · ويخص الشــاب جماعة أقرانه عادة بأكبر

قسط من ولائه ٠ كما أن معظم أنواع الصراع التى تظهـر فى هذه المرحلة من مراحل تطور النمو تنجم عن التصارع بين ولاء الفـرد لأبويه وولائه لأقرانه ، وبين ولائه لقيم والديه ، وولائه للقيم الجديدة التى يضعها زملاؤه المماثلون له فى السن وطور النمو ٠ ويتعذر على الكثيرين من شباب العقد الثانى حل تلك الألوان من الصراع ٠

التكامل : ومن الخصائص البارزة عند الشباب عدم ثبات السلوك لديهم ، وتذبذب القيم ، وتغير الاتجاهات ، ومما لا ريب فيه أن جانبا من ذلك يرجع الى تضارب المطالب التى يفرضهـا على الشباب انتماؤهم الى جمـاعة أقرانهم ، والمطـالب التى تفرضها عليهم سلطة الكبار ، كذلك يختلف سلوك الشاب بين عشـية وضحاها باختـلاف حالتـه المزاجية وخبراته الجديدة والمطالب الراهنة ، ويكون سـلوكه فى البيت عادة من النوع المثـالى ، أما خارج البيت حيث يكون بعيـدا عن تأثير الأسرة وحيث يختلط بزملائه فان قدرا كبيرا من السـلوك قد لا يكون سليما ، كذلك قد يتصف سلوك الشاب فى المدرسة بالعشوائية وعدم الثبات ، على حين أن سلوكه فى فريق الكرة أو فى أثناء النشاط المدرسى يميل الى الثبات ويدل على أنه صادر عن دوافع موحدة ٠

ويجد الشباب عسرا فى فهم التكامل على أنه يعنى الاكتمال والثبات ، ويعنى عدم انقسام الاتجاهات والقيم والسـلوك ٠ ويمكن وصـف التكامل بأنه « محور الثبـات » الذى يجعل من الشخصية شيئا واحدا فى مختلف المواقف ، ويجعل من الفرد فى أدواره الاجتماعية المختلفة كلا متماسكا ووحدة ثابتة ٠

والتكامل ، أو ثبات السلوك ، من الأمور المرغوب فيها من وجهة نظر الشباب لأنه يوفر له مزيدا من الاستقرار فى حياته ، ويجعل فى مقدـوره الاضطلاع بنصيبه من تبعـة حل مشكلات الحياة ٠

أريد أن أبنى لنفسى فلسفة للحياة :

لا تخرج فلسفة الحياة عن كونها مجموعة من المبادىء أو القيم التى يحاول الفرد أن يحيا بمقتضاها ، ولهـذه المجموعة من المبادىء أن القيم فى نظر الشباب غاية واحدة ، فهى لا بد أن تضمن له الانتماء والاستحسان اللذين يترتب عليهما أن يكون محبوبا من زملائه ، ذلك أن الشـاب يحتـاج الى ما يدعم ثقته بنفسه ، لأنه يشـعره بالخوف وعدم الاطمئنان ، ويحس أن لا وزن له فى عالم الكبار الذى يتجه نحوه فى نموه ، ولهذا تشتد حاجته الى الجماعة التى ينتمى اليها . ومن هنا لا نتوقع منه أن يفسح مكانا فى حياته لأية مبادىء يترتب عليها أن يصبح غير محبوب ، أو تؤدى الى سـلوك يختلف عن سـلوك غالبية أقرانه . فالشاب يعتبر خارجا على الجماعة اذا ما كان سلوكه يتعارض مع مطالب جماعة سنه ولو كان هذا السلوك يتمشى مع اتجاهات الكبار وقيمهم .

رابعا ـ التكيف والنضج النفسى الاجتماعى :

ان التكيف السليم الذى يسعى الفرد للوصول اليه لا يتحقق الا اذا كانت حيـاة الفـرد خاليـة من الأزمات والاضطرابات النفسية المختلفة وكان الفرد قادرا على مواجهة المشاكل بطريقة موضوعية متحمسا الحياة ، ينعم بحياة مسـتقرة هادئة يشعر فيها بالرضا والاقبال على العمل والانتـاج . ولا شك أن كل هذه الخصائص الدالة على التكييف السليم هى فى نفس الوقت خصائص تميز الشخص الناضج الذى يمكن أن تعتبره شخصا متمتعا بالتوافق السوى والطمأنينة النفسية .

اذن فما هى هذه الخصائص التى يجاهد الفرد فى اكتسابها والتى على ضوئها يمكن اعتباره متمتعا بتكيف سليم ؟

ان كلا من النضـج والنفس وثيق الارتباط بالآخر ومتوقف عليه ونحن عليه ونحن عند ما نتكلم عنهما منفصلين فانما نفعل ذلك لتيسير تحليلهمـا ، لأن من العسـير أن نتصـور شخصا

ناضجا من الناحيــة الاجتماعية وغير ناضـج من الناحية النفسية ٠

ولعل جوهر النضج الاجتماعى هو القدرة على تبين حاجات الآخرين وادراك أهميــة اشباعهــا ، فالشخص النـاضج من الناحية الاجتماعية هو الذى يدرك أن سـعادته وثيقة الارتباط بسعادة غيره من الناس ، كما أن الشخص الناضج من الناحية النفسية هو الذى لا يتركز اهتمامه حول « ذاته » واشباعها ، أو الذى لا تستأثر « الأنا » عنده بكل طاقته ، وانما يراعى فى كل أفعاله مصلحة الجماعة التى هو عضو فيها ، وعلاقاته بأفراد الجنس الآخر لا يشـوبها العـار أو الخوف ، كما أن الأفكار الجنسية لا تشغل ذهنه أكثر مما ينبغى ، وهو يحاول دائما أن يعتمد على نفسه فى حل مشكلاته ولا يتهرب من مواجهة المشكلات دون أن يحاول حلهـا ، كما أنه لا يعيش باسـتمرار فى عالم الخيال والتمنيات ٠

ويصف أحد علماء النفس الشخص الناضج بقوله :

« ٠٠ ان الشخص الناضج ليس هو الذى بلغ مستوى معينا من النمو ثم توقف عنـده ، بل انه هو الشخص الذى فى حالة نضج مستمر ، أى الذى تزداد ارتباطاته بالحياة قوة ودساعة باستمرار ، لأن اتجاهاته تشجع على نموها وليس على توقفها عن النمو ٠ من ذلك مثلا أن الشخص النـاضج ليس هو الذى يعرف عددا كبيرا من الحقائق ، وانما هو الذى تساعده عاداته العقلية على تنمية معلوماته ؛ وعلى استخدامها بحكمة ٠٠ » ٠

فالنضج اذن عملية متصلة لا تنتهى ، وتساعد النـاس على زيادة التكيف لمطالب الحياة ومواقفها المختلفة ٠ وكل شخص ناضج يتقبل دوره الانسانى ، وهـ وان لم يعتمد على غيره الا أنه يتقبل الحقيقة القائلة بأن الخبرة الانسانية خبرة مشتركة ٠

وكذلك لا يحتـــاج الشخص النـاضج الى جعـل الآخرين يعتمدون عليه ، فهو ليس فى حاجة الى استغلال الغير أو فرض سلطته عليهم ، ولا يعطى نفسه أية حقوق أو امتيازات خاصة ٠

والشخص الناضج هو الذى تكون علاقاته مع غيره تتسم بالروح الديمقراطية والمساواة ؛ فهو يختار أقرانه على أساس ما يستطيعون عمله ، وليس على أساس اللون أو العقيدة ٠
والشخص الناضج هو الذى يتمتع بالكفاية الاجتماعية ، التى يمكن اعتبارها قدرة الفرد على شق طريقه فى الحياة بنفسه ، وعلى مد يد المساعدة لغير القادرين على ذلك أيضا ، ويمكن تحقيق هذه الكفاية الاجتماعية فى استعداد كل فرد لتوجيه نفسه وتحمل مسئولية نفسه ٠ كما أن العقل الناضج يدرك أهمية منح الآخرين نفس القدرة على التوجيه الذاتى والمسئولية الذاتية ٠

وفضلا عن ذلك فان النضج يؤدى الى قدر أعظم من تفتح العقل القائم على الرغبة فى التعلم وفى احداث التغييرات التى تتسق مع هذا التعلم ، وهذا يعنى العقل الذى يعمل باستمرار على زيادة ثروته من المعرفة ويستجيب للمواقف الجديدة مما يدل على فهم تقدمى للعالم ومشكلاته ٠

ثم ان الشخص الناضج يرى نفسه كجزء فى كل ، ويفهم الاعتماد المتبادل كحقيقة اجتماعية بيولوجية ، وهو الشخص الذى اكتسب ، أو على استعداد لأن يكتسب المهارة بقصد استخدامها فى حل مشكلاته والاسهام فى حل المشكلات التى يشترك غيره معه فيها ٠ كما أن لديه من المهارة فى مجالات اللعب والعمل ما يضفى على حياته صلاحية وقوة ٠

أن الشخص الناضج تتوفر فيه الصفات التالية :

أن يحسن وقت فراغه :

ان وقت الفراغ يكتشف فيها الفرد نفسه ، وينمى ملكاته الكامنة ، كما أنه فرصة للتعبير عن الذات وللتنفيس عن التوتر، ولاشباع الكثير من الحوافز والدوافع التى يتعذر اشباعها فى غمرة الحياة اليومية ٠ فوقت الفراغ يمكن فى الواقع أن يكون الوقت الذى تتغير فيه الشخصية وبالتالى يصنع فيه الشخص من جديد ٠

ولا غرو ، فقد قال أحد علماء الاجتماع :

اذكر لى ماذا تفعل فى وقت فراغك ، أنبئك أى نوع من الناس أنت » · وقد يعتقد البعض أن الترويح يتنافى مع التربية أو يختلف عنها ، وأن الترويح يتصل بالمناشط الجسمية المبهجة ، فى حين أن التربية تتصل بالمناشط العقلية التى يراها الشباب أمرا باعثا على السآمة والملل · ولكن الفصل بين التزويج والتربية غير سليم ، لأن كلا منهما يستهدف « اكتمال الحيلة » ، كما أن الترويح ليس مقصورا على المناشط الجسمية ، وانما يتضمن عددا لا يحصى من الطرق التى يقضى بها الفرد وقت فراغه بصورة ممتعة · ولكن الترويح يجد أوسع امكانياته فى مجال الحياة الاجتماعية والعلاقات الانسانية · فكل شاب يسهم فى الترويح سواء كفرد أو كعضو فى جماعة صغيرة أو كبيرة ، يستطيع أن يستفيد من الأمور التالية :

١ ـ يستطيع الترويح أن يحطم الحواجز القائمة : ففى كافة ميادين النشاط الترويحى ، لا يهم الناس ما اذا كان الشخص فقيرا أم غنيا ، ولا يهمهم أن يكون من غير جنسيتهم أو دينهم أو لونهم · وانما يتحدد مركز المفرد فى الجماعة بمدى قدرته على الأداء والانتاج · وكثيرا ما يتم داخل اطار النشاط الترويحى المشترك ازدياد التعارف بين الأفراد ·

٢ ـ يتيح الترويح الفرصة للتقدير والاحترام وتأكيد الذات ·

٣ ـ الاسهام فى الترويح يتضمن التمسك بقواعد ونظم معينة : فالرياضة أو المناشط التى يختارها الشخص كثيرا ما تقوم على قواعد معترف بها يتحتم عليه مراعاتها ، لأن الخروج عليها يعنى التعرض للجزاء ، ومن ثم تعتبر مناشط الترويح مجالا لممارسة المبادىء الأساسية فى الحياة الديمقراطية ، وعند ما تشعر جماعة من الجماعات بأن قواعد اللعبة التى تمارسها تحتاج الى تعديل فانها تعمل على تعديلها بموافقة الجميع ، الأمر الذى يؤكد مفهوم الجماعة ويضعها فوق رغبة الفرد ، فالجماعة لها دائما اليد العليا فى المناشط الترويحية الاجتماعية أو الجماعية ، والفرد يمتثل لرغبات الجماعة لأنه

يريد أن يكون جزءا منها ؛ وبهذه الطريقة يتعلم الفرد التعاون الذى يعتبر جوهر الديمقراطية • ويعلم الترويح الفرد كيف يكون عضوا صالحا فى الجماعة ، والحق أن العضوية الصالحة شرط لازم للقيادة الناجحة •

٤ ـ يتيح الترويح مجالا خصبا للخبرات الفردية والجماعية ففى الترويح متنفس للانفعالات ، وفوائد جسمية واجتماعية ، وتنبيه ذهنى • كما أن الترويح يتيح الفرص لتقدير الذات ولملاحظة سلوك الآخرين وتقديره • وسواء أكان الترويح يتم فى ملعب أم ساحة رياضية أم مخيم أم ناد أم غير ذلك ، فان فيه مجالا للعديد من الفرص التى اذا أحسن استخدامها كانت أساسا طيبا لتدعيم امكانيات الحياة الديمقراطية •

أن يكون رائد نفسه :

ان الفرد الناضج اجتماعيا يستطيع أن يعتمد على نفسه فى قضاء حاجاته ، وفى اتخاذ قراراته التى تتصل من قريب بالأمور البسيطة من حياته ، وفى الأمور الهامة كذلك • أنه كثيرا ما يستشير والديه ويستشير الآخرين أيضا ، ويقدر لهم نصائحهم ، ولكنه يعتمد على نفسه آخر الأمر فى الوصول الى قراراته النهائية •

كذلك فان الشخص المتمتع بالتكيف السليم يعرف كيف يستمتع بحياته الراهنة لكنه لا يغفل عن حياته المقبلة ، فهو يدبر أمر دخله الشهرى فينظم انفاقه وادخاره ، ويحتاط للأزمات المقبلة ، ويدرك ما ينوى أن يفعله فى السنوات القادمة انه ينشد وضعا أرقى من وضعه الحالى ، ويسعى لتحقيق أهداف واقعية•

ولكن ليس معنى كل ذلك أن يغالى فى الاعتماد على نفسه ، فالشخص الناجح يستطيع أن يعنى بنفسه ، لكنه يحتاج أحيانا الى معونة الآخرين ، ويعلم أهمية الاستعانة بالآخرين حينما تتعقد الأمور فى العمل أو فى البيت •

والاعتماد على النفس ، كأى مسلك انسانى آخر ، قد يشط حتى يجاوز حدوده ، ذلك أن الفرد الذى يركب رأسه ويقول فى

نفسه (أستطيع أن أعالج هذه المشكلة وحدى) ، فرد يغالى فى اعتماده على نفسه ويتخذ طريقه شططا ، بينما الموقف يوحى بضرورة الاستعانة بالآخرين · وهكذا ينقلب هذا المظهر فيصبح علامة من علامات العجز والنقص بدلا من أن يكون علامة من علامات النضج ·

فالاعتماد على النفس الذى يصل الى درجة عدم الاكتراث بالمجتمع المحيط ليس معناه النضج الصحيح ·

أن يعمل لخير الجماعة :

ان هذا العالم المعقد المتشابك المتداخل الذى نحيا فيه يتطلب منا أن نتعاون مع الآخرين ونشاركهم فى حياتهم ، يتطلب منا أن نعمل لخير الآخرين كما نعمل لخير أنفسنا ·

والشخص الناجح هو الذى يسارع الى تحمل المسئوليات التى فوق حاجاته ورغباته المباشرة الشخصية ·

والشخص كمواطن ناضج ، يفطن لغايات وطنه وأهدافه ، ويفهم مشاكله ويحاول بذل المساعدة الجدية لحلها ، ويساعد بامكانياته وجهده فى تحقيق الأهداف التى ترقى بالمجتمع ، فيعاون العاملين على بناء صرح الوطن ·

وبما أن الشخص الناضج يهتم بنفسه كما يهتم بالآخرين ، فهو اذن خليق أن يؤدى تلك الخدمات وهو سعيد فرح بها ، لا لمجرد أنها « واجبات وطنية » · وهو لا يتطلب من الآخرين أجرا ولا شكورا عن اشتراكه معهم ومعاونته اياهم ، بل يكفيه شعوره العميق بالرضا والاطمئنان ·

انه يتقبل مسئوليات الزعامة ، اذا كان كفؤا لها · وعند ما يقبل أن يكون رئيسا لجماعة ما فانه يقوم بواجبه على خير ما يكون القيام بالواجب ، فهو لا يسأم سريعا ، ولا ينتقل بين ضروب النشاط المختلفة بسرعة تفقده اتزانه ·

أن يعرف قدر نفسه :

ان الشخص الناضج يعرف مدى ما تتحمله طاقته وما يتسع له وقته من مسئوليات ٠ انه يقول « لا » حينمـــا يدرك أن الأمر فوق طاقتـــه ، انه يوازن بين عمله ولهــوه ، فيعطى كل ناحية حقها ٠

فالشخص اذا حقق لنفسه ، حياة متزنة تفى بحاجات العمل والمتعة ، فانه بذلك يكون قد حقق لنفسه ركنا جوهريا من أركان النضج ، فالحياة المتزنة ، أساسية من دعائم النضج الوجدانى والاجتماعى ٠

أن يتقبل الآخرين :

من سمات الشخص الناضج أن يعمل على ارضاء الآخرين ، ذلك أنه يحب الناس ، ويعرف كيف يحيا سعيدا معهم ، ويعلم كيف يصبح صديقا وفيا ٠ فالانســـان الذى يحبه غيره يكون غالبا مطبوعا على الاهتمام بالآخرين ، ويتقبل الناس كما هم ويرضى عنهم كما فطـــرهم الله وهو فـــوق كل ذلك صريح ، فالصراحة والوفاء بعض خصاله الحميدة ٠

والناضج يعرف كيف يفرق بين النقد الهدام الذى يعتمد فى جوهره على الرغبة فى الايذاء ، والسخرية ، والتحقير ، وبين النقد البناء الذى لا يصـــدر الا عن شخص يود لرفيقه النفـــع والخير ، انه يعلم كيف يتقبل النصح بالشكر والامتنان ، وكيف يسديه بلباقة ومهارة ٠

ان يؤمن بالتعاون والتنافس :

التعاون دعامة قوية من دعامات حياتنـــا ٠ فالناضج يعلم كيف يعمل مع الآخرين ؛ ويسعى أيضـــا لرفاهيتهم فى المنزل والمدرسة والعمل والمجتمع ٠

لكن التنافس أيضا جزء أساسى من حياتنا • فنحن نتنافس فى المدرسة والملعب ، والعمل ، أردنا ذلك أم لم نرده • فلموازنة بين مجهودنا ومجهود الآخرين عامل له أثره الفعال فى ترقيتنا وزيادة دخلنا ومكانتنا •

والشخص الناضج يدرك أن أغلب مواقف الحيـاة تصطبغ بالتعاون كما تصطبغ بالتنـافس • وهو يعلم أن الرغبـة فى الانتصار والتقدم قد تصبح دافعا حيويا يحفزنا الى بذل غاية الجهد والطاقة • ولكنه يدرك أيضا أن هذه الرغبة قد تتجاوز حدودها وتدفع فى شدة تؤذى معها الآخرين كما تؤذى أنفسنا أيضا • ولذلك فعندما يجد الناضج نفسه فى موقف تنافس ؛ فانه لا ينسى أبدا أن يرعى حقوق الآخرين ، وأن يعاملهم بروح رياضية عالية •

أن يكون متفائلا فى الحياة :

ان الشخص الناضج عندما يواجه الفشـل فى أى ناحية ، فانه لا يفتـأ أن يرى الجانب اللامع المضىء وسط هـذا المعترك القاسى الرهيب • انه انسان يحتفظ بتفاؤله مهما اسودت الدنيا أمام ناظريه •

ولا يعنى هذا أن تصبح الحياة جادة كل الجد ، بل خليق بها ألا ننسى نصيبها من المرح والدعابة التى ترى الجانب المضحك فى مشاكلها المتعددة ؛ فتلك سـمة أخرى من سـمات النضج وعلاماته •

أن يكون قادرا على فهم نفسه :

أن الشخص النـاضج الذى يسعى دائما ليزيد من فهمـه لنفسه ، يدرك قواه وحدوده وامكانياته وقدراته ادراكا جيـدا صحيحا • وزيادة على ذلك فهو يتقبلها وينعم بنفسه كما هى ، ولا يضيع جهده القيم فى الرثاء لها والتحسر عليها •

★ ★ ★

وبعد ، فما هى صـفات الشخص المتمتع بالنضـج النفسى والاجتماعى وبالتالى التمتع بالتكيف السليم والصحة النفسية ؟!

ان الشخص الناضج اجتماعيا ونفسيا يثق بنفسه ٠

ـ يتخذ لنفسه قراراتها ؛ لكنه يسعى للنصيحة عند ما يحتاج اليها ٠

ـ يعرف كيف يحافظ على نفسه ويعنى بها ٠

ـ يرسم خططا واضحة لحياته المقبلة ، ثم يحاول أن يحققها فى حياته الواقعية ٠

ان الشخص الناضج اجتماعيا ونفسـيا يميل الى الحيـاة الخارجية ؛ ويهتم بالأفراد الآخرين ٠

ـ يلذ له أن يشارك الجماعة فى نشاطها ٠

ـ يتحمل المسئوليات التى لا تتصل اتصالا مباشرا بحاجاته ، ويمضى فى تنفيذها ٠

ـ يساعد الآخرين ، وذلك ببذل وقته وماله فى خدمة الجماعة وأفرادها ٠

ـ يسعى جاهدا كمواطن ليفى بمسئولياته حيـال جماعته ، واقليمه ، ووطنه ، والعالم كله ٠

ـ يعمل على ألا يطغى عمله على لعبه ، ولا لعبه على عمله ، بل يحافظ على اتزان هاتين الناحيتين ٠

ـ يكسب رضـا واهتمام الآخرين بتفوقه واجتهـاده ، لا بشذوذه وغرابة أطواره ٠

ـ يتعلم كيف يحيا فى سلام وهدوء مع الآخرين وانه صديق وفى ٠

ـ يقصر حبه على شخصية واحدة ، وبذلك يمهد السبيل الى انشاء أسرته المقبلة ٠

الشخص الناضج اجتماعيا ونفسيا يتميز باتجاهات نفسية قوية سوية حيال نفسه وحيال الآخرين ٠

ـ فى مقدوره أن يقبل نقد الآخرين كما أن فى مقدوره أن ينتقد انتقادا بنائيا انشائيا ٠

ـ تساعده روحه المرحة على أن يرى النواحى المشرقة فى الأشياء ، ولا يدع مشكلاته تثقل كاهله ٠

ـ يؤمن بالتعاون الايجابى ، أكثر مما يؤمن بالمنافسة الحادة ٠

ـ يدرك نواحى قوته وعجزه ، ويعلم كيف يحصل منهما على الفائدة القصوى ٠

ـ يحترم فردية كل شخص ، ويقدر الناس بمعاييرهم لا بمعايير صناعية شكلية ٠

وهكذا قد نستطرد فى ذكر صفات أخرى للنضج النفسى والاجتماعى ، ولكننا حرصنا على أن نذكر أهم المميزات الرئيسية٠ فاذا تأملنا تلك القائمة مليا ، أمكننا أن نفهم ذلك النضج فهما واضحا جليا وارتباطه الوثيق بالتكيف السليم ٠

الفصل الرابع

التكيف السليم : معاييره ومظاهره

عالجنا فى الفصل السابق ـ العلاقة بين التكيف والنمو ، ومدى العلاقة الوثيقة بينهما : وسنعالج فى هذا الفصل المعايير والمظاهر التى يمكن أن نستنتج منها مدى تمتع الفرد بالتكيف السليم ٠٠ وذلك على النحو التالى :

١ ـ الراحة النفسية :

ان من هم العوامل التى تحيل حياة الفرد الى جحيم لا يطاق ، شعوره بالتعب وعدم الراحة والتأزم من الناحية النفسية فى أى جانب من جوانب حياته ٠ وتتضمن أمثلة عدم الراحة حالات الاكتئاب ، أو القلق الشديد ، أو مشاعر الذنب ، أو الأفكار والوساوس المتسلطة ، أو توهم المرض ، أو عدم الاقبال على الحياة والتحمس لها ٠ واذا راودت هذه الحالات الفرد كثيرا واستبدت به الى درجة تجعله يعيش فى حالة من الضيق والتأزم الشديدين ، فان ذلك يستلزم مساعدة وتوجيها نفسيا ٠ وهذا يتوقف على الدرجة التى يستطيع معها تحمل المواقف الضاغطة ٠

ولكن ليس معنى الراحة النفسية أن لا يصادف الفرد أى عقبات أو موانع تقف فى طريق اشباع حاجاته المختلفة وفى تحقيق أهدافه فى الحياة ، فكثيرا ما يصادف مثل هذه العقبات فى حياته اليومية ؛ وانما الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذى يستطيع مواجهة هذه العقبات وحل المشكلات بطريقة ترضاها نفسه ويقرها المجتمع ٠

وعلى ذلك ، فان من سمات الفرد المتمتع بالصحة النفسية ، قدرته على الصمود حيال الأزمات والشدائد وضروب الاحباط المختلفة دون أن يختل ميزانه ويشوه تفكيره ، ودون أن يلجأ الى أساليب ملتوية غير ملائمة لحل أزمته كالعدوان ونوبات الغضب أو الاستسلام لأحلام اليقظة ؛ فدرجة احتمال الاحباط من أهم السمات التى تطبع شخصية الفرد وتميزه عن غيره من الأفراد ٠

٢ ـ الكفاية فى العمل :

تعتبر قدرة الأفراد على العمل والانتاج والكفاية فيهما ، وفق ما تسمح به قدراتهم ومهاراتهم ، من أهم دلائل الصحة النفسية ، فالعمل هو أحد صور النشاط الطبيعى للانسان ، ولهذا فليس لنا أن ننظر اليه على أساس أن فيه تهديدا للاتزان النفسى للانسان أو أنه يضر بصحته النفسية • أن الفرد الذى يزاول مهنة أو عملا فنيا تتاح له الفرصة لاستغلال كل قدراته ، وتحقيق أهدافه الحيوية ، الأمر الذى يحقق له الرضا والسعادة النفسية •

ولا شك أن الأثر القوى للعمل على الاتزان النفسى يرجع الى أن العمل له صلة وثيقة بالأهداف التى تكمن وراء السلوك الانسانى؛ فعن طريق العمل يكتسب الانسان قوة ، ويطمئن لمستقبله ، وهو وسيلة للتأثير فى البيئة التى يعيش فيها ، وعن طريقه يسعى ويحقق لنفسه مركزا مرموقا فى المجتمع الذى ينتمى اليه • ولهذا فليس بمستغرب أن توجد علاقة بين العمل والسلوك ، فالسلوك فى مواقف العمل ، هو فى الواقع جانب أساسى من جوانب السلوك الانسانى •

وهنالك علاقة واضحة بين الصحة النفسية ، وما يتركه العمل من آثار ؛ فلا شك أن الفشل والاحباط فى العمل قد يؤدى الى اضطراب الاتزان النفسى لدى بعض الأفراد الذين يكونون أصلا طبيعيين راضين عن أنفسهم ، كما أن من المسلمات البديهية أن الاستقرار النفسى ومدى ما يتمتع به الفرد فى عمله من تكيف ، يؤديان الى زيادة الانتاج •

أن توفير الصحة النفسية للعاملين ، لا يحقق فوائد اقتصادية فحسب ، وانما يعود أيضا بفائدة كبيرة على تحسين العلاقات الانسانية ، وتكوين شخصيات صالحة ، متعاونة ، تثق بنفسها ثقة عميقة ، وتنعم بالسعادة والرضا ، وتكون على استعداد دائم للتفاهم والتضحية فى سبيل رفعة شأن المجتمع •

وفى ضوء هذا ، نستطيع أن نقرر أن نقص الكفاية فى العمل هو دالة لما يعانيه الفرد من حالات الضيق والاضطراب النفسى ،

التى تؤدى الى اعاقة قدرته على أن يعمل بقدر ما تسمح به قدراته وامكانياته ٠

كذلك ، فان من سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية ، قدرته على الانتاج المعقول فى حدود ذكائه وحيويته واستعداده ، اذ كثيرا ما يكون الكسل والخمول دلائل على شخصية هدتها الصراعات النفسية ، واستنفد الكبت حيويتها ٠ ولا ننسى أن المخاوف والوساوس والهواجس كثيرا ما تعوق نشاط الفرد وتعطله ٠

٣ ـ الأغراض الجسمية :

فى بعض الأحيان يكون الدليل الوحيد على سوء التكيف هو ما يظهر فى شكل أعراض جسمية مرضية ٠ فالطب السيكو ـ سوماتى (النفسى جسمى) يؤكد لنا أن كثيرا من الاضطرابات الفسيولوجية تكون ناجمة أساسا عن الاضطرابات فى الوظائف النفسية ٠

ان الأمراض السيكوسوماتية هى أمراض جسمية ترجع فى المقام الأول الى عوامل نفسية ، سببها مواقف انفعالية ، فالانفعالات ـ كالغضب أو الحزن أو الخوف أو القلق أو الشعور بالذنب أو النقص ـ أحوال نفسية جسمية ثائرة ، تتميز من الناحية الجسمية باضطرابات فسيولوجية حشوية شتى فى التنفس والدورة الدموية ووظيفة الهضم وافرازات الغدد ٠٠ فان لم يتسن للفرد أن يعبر عن انفعالاته تعبيرا مناسبا بالقول أو الفعل بقيت هذه الاضطرابات الحشوية وتضخمت ٠ فان دامت الأسباب المثيرة للانفعال واضطر الفرد الى كظمه أو كبته تراكمت هذه الاضطرابات والتوترات الفسيولوجية وأزمنت ، بما قد يؤدى آخر الأمر الى اضطرابات عضوية خطيرة ، هى الأعراض المرضية السيكوسوماتية ، فاننا ان لم نمكن انفعالاتنا من التعبير الصريح الظاهر بصورة ملائمة ، تولت أجسامنا التعبير عنها بما تستهلكه من لحم ودم ٠

ومن أمثلة هذه الأمراض السيكوسوماتية ارتفاع ضغط الدم،

الذى يرجع الى ما يعتمل فى نفس الفرد من مشاعر الضيق والعدوان والبغضاء المكبوتة · كذلك أمراض المعدة ترجع أساسا الى ما يعانيه الفرد من قلق وتأزم نفسى ، حتى لقد قال أحد علماء الطب « ان أمراض المعدة لا تأتى مما تأكله ، ولكن مما يأكلك » · وهناك غير ذلك من أمثلة الأمراض الجسمية التى ترجع الى علل نفسية ·

ولقد أدى ذيوع هذه الأمراض السيكوسوماتية الى الاهتمام بالطب النفسى الاجتماعى ، والى ظهور اتجاه جديد فى الطب يسمى « الاتجاه السيكوسوماتى » ، وهو اتجاه يؤكد أثر العوامل النفسية والاجتماعية ، ليس فقط فى ظهور هذا النوع من الأمراض بل وفى جميع أنواع العلل الانسانية ، دون أن يغض من أثر العوامل الجسمية، هو اتجاه يهتم بالحالة النفسية والظروف الاجتماعية للمريض ويعيرها اهتماما كافيا ، وينظر الى الأزمات والصراعات النفسية الاجتماعية على أنها عوامل حقيقية فعالة فى احداث الاضطرابات الجسمية ·

ومن هنا، نستطيع أن نؤكد ما للعوامل النفسية والاجتماعية من أثر فى الصحة النفسية للفرد ، وأن ما قد يظهر على شكل اضطرابات جسمية قد يكون دليلا على ما يعانيه الفرد من اضطرابات نفسية واختلال فى اتزانه الانفعالى ·

٤ ـ مفهوم الذات (Self . Concept) :

ان فكرة الشخص عن نفسه هى النواة الرئيسية التى تقوم عليها شخصيته ، كما أنها عامل أساسى فى تكيفه الشخصى والاجتماعى · فالذات تتكون من مجموع ادراكات الفرد لنفسه وتقييمه لها ، فهى اذن تتكون من خبرات ادراكية وانفعالية تتركز حول الفرد باعتباره مصدرا للخبرة وللسلوك وللوظائف· والذات بهذا المعنى تختلف فى مفهومها عن الأنا كما تحدث عنها فرويد · فالأنا هى مجموع الوظائف النفسية التى تتحكم فى السلوك والتكيف · أما الذات فهى فكرة الشخص عن هذه الوظائف وتقييمه لها واتجاهه نحوها · فالذات باختصار هى

فكرة الشخص عن نفسه ، هى نظرة الشخص الى نفسه باعتباره مصدر الفعل ٠

وتتميز الصورة الذهنية التى يكونها الفرد عن نفسه بأنها ذات ثلاثة أبعاد : يختص أولها بالفكرة التى يأخذها الفرد عن قدراته وامكانياته ، فقد تكون لديه صــورة عن ذاته كشخص له كيان ، ذو قدرة على التعلم ، وقوة جسمية ؛ وبايجاز فانه شخص كفء للنجاح ، وعلى العكس من ذلك قد يكون لدى الفرد صورة بأنه عاجز ، أو فاشل ، أو أنه قليل الأهمية ، ضعيف القدرات ، وبأن فرص النجاح أمامه ضئيلة ٠

أما البعد الثانى فى مفهوم الذات ، فيتعلق بفكرة الفرد عن نفسه في علاقته بغيره من الناس ٠ فقد يرى فى نفسه شخصا مرغوبا فيه ، أو أنه منبــوذ من الآخرين ٠ وقد يرى أن قيمــه واتجاهاته ومنزلته وآراءه وعنصره أو دينه من الأسباب التى تجعل الآخرين ينظرون اليه بتوجس ، أو بعدم ثقــة وحذر ، أو بعدم ثقة وحذر ، أو ينظر اليه بعين الاحترام ٠ اذ مما يؤثر أبلغ تأثير فى نظرة الفرد الى نفسه ، الطريقة التى ينظر بها الناس اليه ، لأن صورة كل فرد عن ذاته تتكون من خلال نظرة الآخرين اليــه ٠

أما البعد الثالث ، فهو نظــرة الفــرد الى ذاته كما يجب أن تكون ٠ وهذه النظرة تختلف عن الصورة التى يرى فيها نفسه بالفعل ـ أهلا أو غير أهل ، محبــوبا أو منبوذا ، كفؤا أو غير كفء ـ نجد أن كل فرد يتخيل نفسه فى أعماق ذاته ، فتكون له مثله العليا واتجاهاته وقيمــه وتوقعاته وأهدافه ومســتويات طموحه التى يرغب فى تحقيقها ٠ ويطلق على هذا البعد (الذات المثالية) ٠ وكلمــا صغر الاختــلاف بين هاتين الصورتين ـ ونعنى الطريقة الفعلية التى ينظر بها الفرد الى نفسه ، والنظرة المثالية التى يتمناها ـ ازداد فى النضج ، وأصبح من المحتمل لهذه الصورة أن تتحقق ، وحينئذ يمكن القول بأنه متقبل لذاته كانسان ، ولديه الثقة بنفسه وبقدرته ، ويثق بمن يمدون له يد

المساعدة على طولى الطـريق ، كما تكون لديه الشجاعة على مواجهــة حدوده والعيش فى نطاقهـا والنظـر الى مسـتقبله وأهدافه نظرة واقعية ٠

٥ ـ تقبل الذات وتقبل الآخرين :

يرتبط تقبل الذات وتقبل الآخرين أشد الارتباط بتقبل الذات ، فالشخص الذى لديه ثقة بنفسه ، ويثق بالآخرين ، يعتبر أكثر اهتماما ورغبة للانطلاق والأخذ بيد غيره ، كما يكون شـديد الرغبة أن يدع الآخرين يقودونه الى عوالمهم ، ويعرضون عليه مشاكلهم الخاصة ، ويكون قادرا على التفاعل الايجابى البناء مع الآخرين ، وعلى الأخذ والعطاء معهم ٠ وبهذه الطريقة تكمل الدورة نفسها ويحدث التوازن ٠

ويؤثر حاجات الفرد فى ادراكه للآخرين ، كما أن تقدير الذات واحترامها يعتمدان جزئيا على مدى ما يعتبره ويقره الآخرون من النجاح الذى أحرزه الفرد ، وحتى يصير الفرد على درجة كافية من القوة بينه وبين نفســه ، وفى غنى عن الاشـباعات الخارجية ، يميل الى أن يكون غير متقبل ولا مستريح للأشخاص الذين ينظر اليهم أو يعتبرهم من العقبات أو الأخطـار المحتملة لتهديد كيانه ٠ وكثير ما يعوق الأفراد فى تقبلهم للآخرين بسبب الأفكار الجامدة والمتعصبة الصريحة التى تنعكس بدهاء على أفعال من حولهم من الناس ٠ فالتعصب يتعلم ، كما أن الاحترام والتقبل يمكن أن يتعلما كذلك من خلال التعليم الجيد فى البيئة السمحة التى تحترم الجميع وتؤكد ذواتهم ٠

٦ ـ اتخذ أهداف واقعية :

ان الشخص المتمتع بالصحة النفسية ، هو الذى يضع أمام نفسه مثلا وأهدافا ومستويات للطموح ، ويسعى للوصول اليها حتى ولو كانت تبدو له فى غالب الأحيان بعيدة المنال ، فالتكيف المتكامل ليس معناه ، تحقيق الكمل ، بل يعنى بذل الجهد والعمل المستمر فى سبيل تحقيق الأهداف ، ولكى يتحقق هذا يجب ألا

يكون البون شاسعا بين فكرة الشخص عن نفسه، وبين الأهداف والمثل ومستويات الطموح التى وضعها لنفسه · فالشخص الذى يتخذ لنفسه أهدافا أعلى من مناله بكثير ، انما يعرض نفسه للشعور الدائم بالخيبة والفشل والاحباط واحتقار الذات· اذ أنه لن يصل أبدا الى تحقيق غاياته التى رسمها بعيدة كل البعد عن الواقع · كما أن الشخص الذى يضع لنفسه أهدافا أقل بكثير من قدراته أو فكرته عن نفسه ، هو أيضا شخص غير سوى ، اذ أنه لا يستغل جميع امكانياته فى سبيل الجماعة ·

٧ ـ القدرة على ضبط الذات ، وتحمل المسئولية :

ا ن الشخص السوى هو الذى يستطيع أن يتحكم فى رغباته ، وأن يكون قادرا على ارجاء اشباع بعض حاجاته ، وأن يتنازل عن لذات قريبة عاجلة فى سبيل ثواب آجل أبعد أثرا وأكثر دواما ؛ فهو لديه قدرة على ضبط ذاته ، وعلى ادراك عواقب الأمور · أنه يستحضر فى ذهنه جميع النتائج التى يحتمل أن تترتب على أفعاله فى المستقبل · وعلى هذا الأساس يستطيع أن يبنى سلوكه وتصرفاته تبعا لخطة يضعها هو ؛ خطة يرسمها على أساس ما يتوقعه من نجاح وتوفيق لأفعاله فى المستقبل البعيد · مثل هذا الشخص اذن يستمد قدرته على الضبط والتحكم فى سلوكه من تقديره للأمور تقديرا مبنيا على موازنة النتائج وتمحيصها ·

وكلما زادت القدرة على ضبط الذات ، كلما قلت الحاجة الى الضبط الصادر من سلطة أخرى خارجة عن الذات · وعلى هذا الأساس تصبح عملية التوافق الكامل ليست مجرد اتفاق الفرد مع الجماعة · فالشخص السوى يرفض أحيانا أن ينصاع مع المألوف أو يقر المعايير المتواضع عليها · على أن رفضه هذا لا بد أن يتضمن معنيين هامين :

أما المعنى الأول ، فهو أن يكون الشخص مقتنعا بأمانة بينه وبين نفسه بأن الأوضاع التى يرفضها أوضاع غير عادلة ، وأن القيم التى يقترح احلالها محل هذه الأوضاع تؤدى الى سعادة

أشمل والى اشباع أعم وأكثر دواما · حينئذ لا يكون اعتراض الشخص المتكامل مبنيا على مجرد الرغبة فى اثبات الذات أو اشتهاء السلطة ، أو صادرا عن دوافع عدوانية مكبوتة · فالفرق بين المخالفة الصادرة عن الشخص السوى وتلك الصادرة عن الشخص غير السوى ، هو فى أن الأول يكون أمينا مع نفسه ومع الجماعة ، أما الثانى فانه يكون مخادعا لنفسه ومخادعا للجماعة ·

أما المعنى الثانى الذى يتضمنه موقف الشخص السوى عندما يخالف المعايير المتواضع عليها ، فهو أنه يفعل ذلك وهو مقدر لنتائج عمله ومتقبل لها · فالشخص السوى ـ كما قلنا ـ ينظر الى الأمام دائما ، ويقدر نتائج الفعل قبل أن يقدم عليه ، ويعمل حساب الربح والخسارة فى كل خطوة يخطوها ·

وباختصار ، فان الشخص المتمتع بالصحة النفسية هو الذى يعتبر نفسه مسئولا عن أعماله ويتحمل هذه المسئولية عن طيب خاطر ، وهذه هى احدى السمات الهامة فى الشخصية المتكاملة ·

٨ ـ القدرة على تكوين علاقات مبنية على الثقة المتبادلة :

ان الشخص السوى هو الذى يحقق وجوده ككائن حى اجتماعى ، يعترف بحاجته الى أفراد مجتمعه ، وفى تعاونه معهم ، واضطلاعه بدور اجتماعى ، من أجل تحقيق حياة أفضل له ولمجتمعه · مثل هذا الشخص هو الذى يعمل من أجل المصلحة العامة ، ويسعى لخير مجتمعه الذى هو جزء منه ، ويهتم بمساعدة الآخرين ، وأن يكون معهم علاقات شخصية وعاطفية وثيقة ، علاقات مبنية على الاهتمام والرعاية وليس على مجرد الرغبة فى التعالى أو حب السيطرة ·

وبقول آخر ، فان اعتراف الشخص بحاجته الى الآخرين ، يتضمن أيضا القدرة على تكوين علاقات شخصية وثيقة بهم ، علاقات مبنية على الثقة المتبادلة · وهذه الصفة الهامة فى

الشخصية السوية هى التى يمكن أن نعبر عنهـا بالقدرة على الحب • فالشخص السوى هو الشخص الذى يستطيع أن يحب • وهذه الصفة يتعلمها الطفل نتيجة لاقتران اشباع حاجته الأولية بحضور الوالدين • فهذان الشخصان هما اللذان يقومان على راحته ويحققان له الأمن والاطمئنان • وبذلك تتكون لديه عاطفة يجابية نحوهما • ويعمم الطفل هـذا الاتجاه نحو الآخرين ، فينشأ عنده حب للناس عن طريق حبه لوالديه •

الا أن الموقف السليم من الوالدين هنا شرط أساسى لنمو هذا الاتجاه العـاطفى بشكل متكامل • فاذا كانت عـلاقة الطفـل بوالديه علاقة اعتماد عليهم فحسب دون أن يدرب على الاستقلال والمشاركة فى المسئوليات الاجتماعية ، أى دون أن يحدد له دور ايجابى فى هذه العلاقة المتبادلة ، فانه ينشأ سلبيا فى انفعالاته واتجاهاته العاطفية والاجتماعية ، ينشأ اتكاليا معتمـدا على الغير ، لايستطيع أن يقوم بدور ايجابى فى العلاقات الاجتماعية• ومن ناحية أخرى لو كانت علاقتـه بوالديه تدفعـه دفعـا الى الاستقلال المبكر ، فانه قد يتصور أن العلاقات الاجتماعية هى مجرد تبادل للمصالح بدلا من أن يتصور أنها ثقـة متبـادلة • وبذلك ينظر الى التعامل مع النـاس على أنه عمليـة تجارية ، الناجح فيها هو من يستطيع أن يحصل على أكبر قسط من المتعة، فى حين لا يعطى الا القدر الضرورى فقط • ونحن نشاهد الكثير من الأمثلة لهذين النوعين من الشخصيات المريضـة فى حياتنا اليومية • ولا شـك أن كلا هذين الاتجاهين نحو العـلاقات الاجتماعية يؤثر فى تكيف الشخص فى ميادين الصداقة والحب والزواج والأبوة والقيادة والرئاسـة ، وغير ذلك من المواقف التى تلعب فيها العلاقات الاجتماعية دورا هاما فى نجاح الفرد وسعادته •

٩ ـ القدرة على التضحية وخدمة الآخرين :

من أهم سمات الشخص المتمتع بالصحة النفسية ، قدرته على أن يبذل وأن يعطى ويمنح ، كما يستطيع أن يأخذ ، سواء كان ذلك مع أولاده ، أم مع مرءوسيه ، أم مع أصـدقائه ، أم مع الجنس

الآخر ، وسواء كان ذلك مع جماعات يعرفها وينتمى اليها ، أم مع جماعات غريبة ، مع جماعات يتفق معها فى الرأى والعقيدة ، أم مع جماعات يختلف معها فى الاتجاهات والأفكار · فالانسان مهما كانت حاله ، فنه مدين للأنسنية بوجوده وبفرديته وبقدرته على الكلام والحركة ، والتمتع بنتائج الأفكار والعقول التى سبقته ، وأثرت فى نوع الثقافة التى يعيش فيها · ولذلك فان الشخصية السوية هى التى تسهم فى خدمة الانسانية عامة ، وتفعل ذلك فى حدود امكانياتها بالطبع · أنها تعمل على تقدم المجتمع الانسانى والسير به فى سبيل التطور الى الهدف الأبعد ، هدف العمل للانسانية جمعاء ، والمشاركة فى تحقيق السعادة لأكبر عدد ممكن من الناس على ظهر البسيطة ، والمساهمة فى تخليص هذه الأرض من الشرور التى عليها · ويتضمن هذا بالطبع العمل على التعاون والتعايش السلمى ، ليس فقط بين الأفراد ، بل أيضا بين الدول والشعوب ، بحيث يكون موقف الدول بعضها من بعض موقف أفراد سويين يعيشون فى مجتمع واحد ، ليس فيهم سيد ومسود ، وليس فيهم مسيطر ومغلوب ؛ بل كل يقوم بنصيبه ، وكل يؤدى واجبه ، وكل يتحمل مسئولياته ، فى سبيل مجتمع انسانى أفضل ·

١٠ _ الشعور بالسعادة :

ولا تعنى المواصفات السابقة للشخصية المتمتعة بالصحة النفسية ، أن الشخصية السوية هى التى تعيش فى سعادة دائمة ، أو الشخصية الخالية من الصراع ، أو الشخصية العديمة المشاكل · بل على العكس ، فان الشخص السوى قد يعجز أحيانا عن الوصول الى أهدافه · وقد يدفعه جهله بالعالم المعقد الذى يعيش فيه وكذلك الضغوط المباشرة التى قد يقع تحتها ، الى اتخاذ أسلوب غير ملائم من السلوك ، مما يباعد بينه وبين الهدف ، بدلا من أن يقربه منه · ويترتب على ذلك طبعا أن يستثار عنده الشعور بالذنب فى بعض الأحيان ، واذا كان الشخص السوى يحاول دائما أن يكون واعيا بالمخاطر التى قد يتعرض لها ، لذلك فانه لا يخلو تماما من الخوف والقلق · فمفهوم

الشخص السوى اذن لا يتضمن الخلو التام من الخوف أو الصراع أو القلق أو الشعور بالذنب • بل ان الذى يميز السوى عن غيره، هو طريقة مواجهة الصراع والمخاوف والقلق والشعور بالذنب ، وليس الخلو منها • فمما لا شك فيه أن المعتوه أو الساذج أو معتاد الاجرام ، أقل صراعا وقلقا من المصلح الاجتماعى ، الا أن أحدا لا يجادل مع ذلك فى أن المصلح الاجتماعى هو من حيث التكامل الشخصى بحيث لا يقارن بهؤلاء• والشخص السوى هو الذى يتعلم أن يواجه صراعه واحباطاته بالحكمة بدلا من الشعور بالعداوة المرة ، أو الخوف والانزواء المرضى • وهو الذى يصبح الشعور بالذنب عنده عاملا يتحدى أمانته مع نفسه ومع الآخرين، ونذيرا له بضرورة تعديل سلوكه ، وبذل مجهود أكبر للسير وراء مثله ، بدلا من الاتجاه الى حيل لا شعورية للدفاع عن ذاته وحمايتها بطريقة هدامة ، كطريقة التبرير أو الاسقاط • هو الشخص الذى يتمتع بدرجة عالية من احترام الذات ومن القدرة على اجتذاب الآخرين نحوه وحصوله على حبهم وتقديرهم له • وأخيرا ، فان لتكيف التكامل الذى يميز سلوك الشخص السوى ، لا يعنى أن يسلك الشخص طبقا لمواصفات جامدة يتعين عليه اتباعها كما هى ، دون تصرف أو تنويع • فسلوك الأفراد متنوع ومتعدد الى حد كبير ، ويتطلب كل ظرف تصرفا مناسبا ويتطلب كل مكان وكل زمان ما يناسبه من السلوك • وانما يعتبر الشخص سويا فى تصرفاته وفى سلوكه ، بالدرجة التىيحقق بها سلوكه الامكانيات التىيتميز بها الانسان عن غيره من الكائنات ، ألا وهى الامكانيات الرمزية والامكانيات الاجتماعية •

وصفوة القول ، ان الصحة النفسية للفرد ، وقدرته على التكيف الشخصى والاجتماعى ؛ تبدو فى استمتاع الفرد بالحياة، بعمله وأسرته وأصدقائه ، وشعوره بالطمأنينة والسعادة وراحة البال • والواقع أن كلا منا معرض على الدوام لضيق عابر وتوتر نفسى تطول مدته أو تقصر ، لكن ذلك لا يلبث أن يزول فتعود حياته

النفسية الى ما كانت عليه من سلامة ويسر ٠ أما العصابى بوجه خاص فلا يجد للحياة طعما ولا يعيش حياته بل يكابدها وذلك من فرط ما يعانيه من توترات وصراعات غير محسـوسـة وما يقترن بهذه الصراعات من الشعور بالقـلق والسخط والذنب والنقص والرثاء للذات ٠

الفصل الخامس

التكيف وعمليـة التربية

التربية كما يفهمها المشتغلون بالصحة النفسية

ان التربية ككل العمليات التى تكفل بقاء الحياة ، هى عملية توافق أو تكيف ٠

ومن هنا يلزم أولا وقبل كل شىء احكام الوسائل التىيستطيع بها كل كائن حى أن يتوافق على أفضل نحو ممكن ، وتبعا لامكانياته ، مع البيئة التى عليه أن يعيش فيها ٠

فالتربية حسب ذلك المفهوم ، عبارة عن عملية نمو حى كما أنها عبارة عن عملية تفاعل بين الفرد وبيئته الاجتماعية ، وذلك لتحقيق التوافق أو التكيف بين الكائن الصغير والقيم والاتجاهات التى تفرضها البيئة تبعا لدرجة التطور المادى والروحى ٠

هذا هو هدف التربية القريب والذى لا يتجاوز تأثيره دائرة شخصية ، أما أهداف التربية البعيدة فترمى الى تعميم خبرات الطفل ومساعدته دائما على توسيع آفاقه الاجتماعية : من الأسرة الى المدرسة ، ومن المدرسة الى المجتمع المحلى ، ومن الوطن القومى الى المجتمع العالمى ، ذلك أن الكثير من حالات القلق السائدة اليوم ، انما هى حالات عالمية ولا قبل لأحد منا أن يعيش بمعزل عما يجرى وراء حدود بلاده ٠

واذا فهمنا التربية على أنها عملية نمو وتشكيل شامل ، كان عبؤها جسيما حقا على الأسرة والمدرسة والمجتمع ٠

وسنعالج بالتفصيل دور الأسرة والمدرسة والمجتمع فى التربية ، موضحين الأثر الكبير الذى تحدثه التربية السليمة فى عملية التكيف وارتباط كل ذلك بصحة الفرد النفسية ٠

أولا ـ التكيف والأسرة

يكتسب الطفل فى مجال الأسرة مجموعة من عادات التكيف التى تمكنه من أن يتوافق بسرعة وكفاية مع معظم الظروف التى يتعرض لها عادة ، كما يصبح فى مقدوره كذلك أن يتكيف فى حدود معينة للظروف الجديدة التى يألفها من قبل ٠

ان حياة الطفل داخل الأسرة عبارة عن سلسلة متصلة ، مستمرة من الخبرات المتعلمة ؛ وهو يتعلم أول ما يتعلمه عن طريق اتصاله بأمه ، فهو يتعلم منها العادات الخاصة بالتغذية والنظافة والعادات المتصلة بالجنس ٠ ان تعلم هذه العادات المقبولة من المجتمع ، هو الذى يجعلنا نؤكد القول أن الطفل فى السنوات الأولى من حياته يمر فى عملية تربوية لها من الأثر ما يفوق أثر أى عملية تربوية أخرى ٠ ان الطفل خلال العامين أو الثلاثة الأولى من حياته تتكون لديه ذاته الشعورية ٠ وهى كما يقول « فرويد » منطقية ؛ رزينة ، تكاد تكون صورة للدافع الذى تقره البيئة ٠ ويرجع الفضل فى تكوين هذه الذات الى المربية الأولى ، وأعنى بذلك الأم ٠

ويمر تكوين ذات الطفل فى مراحل :

المرحلة الأولى وتخضع فيها الذات لمبدأ اللذة فتجد الطفل يقوم بكل سلوك يحقق له اللذة ويبعد عنه الألم ٠ هذا هو المبدأ الذى يسيطر على سلوك الطفل فى العام الأول وجزء من العام الثانى ٠

المرحلة الثانية وتجد فيها الأم تبدأ بتوجيهات نتيجة عدم رضاها عن سلوك الطفل الذى يسعى به ، وراء مبدأ اللذة ، فهى تعاقبه اذا قام بسلوك لا يرضيها ٠ وهنا يدخل عامل جديد، وهو عامل الألم ، ومن ثم ولأجل أن يستطيع الطفل التكيف مع الواقع ، نجده يعدل فى سلوكه ليتجنب غضب أمه عليه حرصا منه على أن تدوم العلاقة العاطفية بينهما ٠

هذا عن دور الأم فى تكوين العــادات والاتجاهات الأولى والتى تعــتبر خطوة هامة فى عمليـــة التــوافق الشـخصى والاجتماعى • أما عن دور الأب فيأتى فى مرحلة تاليــة ويكون فيها الطفل قد تخلص من الصراع الأوديبى [١] (حوالى ســن الرابعة أو الخامسة) •

يبدأ الطفل فى هذه السن أن ينهى هــذا الموقف المحير بضم الصف مع الأب بحيث يصبح حليفا معه أن كان منافسا ، وهو بهذا يقوم بمجهود كبير فى تقليد الأب تقليدا يجعله شبيها به •

ان الطفل نتيجة لعملية المصالحة السابقة ، يبدأ يمتص قيم الآباء واتجاهاتهم ويدخلها فى بنائه النفسى والاجتماعى • أن الطفل فى هــذه المرحلة من مراحل النمو يشـعر أنه قد ارتبط ارتباطا ايجابيا قويا بأبيــه ، ويمكن أن يحدث هــذا دون ميل ارادى ، وفى الغالب دون أن يتعرف على ما يحدث له ، أنه يقلد أباه لأنه يحترمه ويعجب به بعــد أن كان يكن له العــداء خلال مرحلة الصراع الأوديبى •

ولكن عملية تعلم القيم والاتجاهات ـ والتى أوضحنا كيف يتم تكوينها خلال الســنوات الأولى من حيــاة الطفــل وابان علاقته بأمه وأبيــه لا تقتصر فحسب على الوالدين بل تتعــدى نطاقها الى الأخوة والأخوات فى الأسرة ، ذلك أن أطفال الأسرة الواحــدة يؤثر بعضــهم فى بعض تأثيرا واضحا له ممــيزاته وخصائصه والذى يختلف عن تأثير الكبار فيهم •

انأطفال الأسرة الواحدة يلعبون معا ويعملون معا ويقضون معا وقتا أطول من الوقت الذى يقضونه مع الكبار • وبالاضافة على ذلك فانه تقوم بينهم علاقات تنطوى على المودة والألفة • فهم يأكلون معا ويستحمون معا ، وينامون معا فى غرفة واحدة

---

(١) هــذه المشكلة التى تتعلق باتجاه الطفل الذكر نحو الوالدين تســمى « الصراع الأوديبى » وهذا الصراع يشتق اسمه من الخرافة الاغريقية قصة الملك أوديب الذى قتل أباه صدفة وتزوج أمه دون علم •

ويلعبون بلعب مشتركة ؛ هذا وتسود كل هذه العلاقات الصراحة التامة التى لا تجدها بين الكبار ٠

ان حياة طفل فى أسرة بها أطفال آخرون يؤثر تأثيرا فعالا فى نموه ، اذ يكتسب عادات واتجاهات لا تتاح للطفل الذى ينشأ فى أسرة ليس بها أطفال سواء ٠ ان العلاقات التى تنشأ بين الأطفال فى الأسرة من شأنها تكسب الطفل كيف يحترم حقوق الغير ، ويكون ذلك عن طريق الحد من مطالبه التى تتعارض مع مطالب غيره ٠

وعلى هذا الوضع الذى بيناه يندمج الطفل فى وحدة كلية اجتماعية تتألف من شخصيات متفاعلة ، وهو اذ يتقدم فى النمو ، ودور الأم الهام ، ودور الأب ، ودور الأخوة ، يتكامل جميعا فى دور واحد شامل ، هو دور الجماعة الأسرية ٠

وهنا يصح أن نلفت الأنظار الى حقيقة هامة تؤثر تأثيرا مباشرا على عملية التربية فى الأسرة ، ونعنى بذلك العوامل المختلفة التى تنعكس على جو الأسرة النفسى ، والتى قد يكون لها الأثر السيىء على نمو الطفل النفسى من ذلك مثلا :

١ ـ اضطرار كثيرا من الأمهات للعمل فترات طويلة ، وما ينجم عن ذلك من فقدان عناصر الرقة والحنان المطرد فى اتجاهات الأم نحو الأبناء ٠

٢ ـ عدم تقبل الوالدين لدور الأبوة مما يجعل أحدهما أو كلاهما أن يكثر من ابداء علامات التذمر والتأفف من مسئوليات نحو أبنائه ٠

٣ ـ الأساليب العتيقة ، الخاطئة فى التربية ، وليدة الطرق الراسخة المحفوفة بتقديس التقاليد ٠

٤ ـ النصائح المتناقضة التى تسيطر على عقلية الآباء والتى تنهال عليهم من مختلف المصادر عن طريق الكتب ومقالات المجلات والجرائد ، بل عن طريق الأقارب والأصدقاء المشتغلين بالشئون النفسية أو التربوية أو الاجتماعية ٠ كل هذه النصائح وما تحدثه من تضارب تزيد من حيرة الآباء وقلقهم ٠

٥ ـ قلق الآباء بسبب ضغوط الحياة وظروف المعيشة الاقتصادية وارتفاع أسعار المعيشة وما ينجم عن ذلك من صراعات واحباطات ، كل هذه العوامل تجعل الآباء أكثرحساسية وأقل قدرة على مواجهة عوامل الصراع · من هنا نجد الكثير منهم يعيشون على أعصابهم ، كثيرى الشكوى من ظروفهم والتشكك من امكانياتهم · ومما لا شك فيه أن هذه الصور المختلفة من عدم الاستقرار ذات ضرر مباشر على الأطفال وآبائهم ·

٦ ـ حالات القلق الخارجى الناجمة عن ضيق المسكن والتى لا يجد فيها الطفل مجالا للعب ؛ وهناك أيضا ضيق المواصلات وبعد المسافات من أمكنة العمل والمنزل ، وما ينجم عن ذلك من ارهاق ؛ وهناك أيضا العامل الخاص بازدحام المنازل والأحوال التى تحول دون التمتع بالنوم والراحة ، أو الاضطرار أحيانا الى المشاركة فى منزل واحد ·

هذه الظروف التى تتميز بها المدن المزدحمة ، وكثير غيرها تسبب الارهاق والقلق والتوتر لكل أفراد الأسرة ، وتجعلهم بذلك أكثر تعرضا للاضطرابات الانفعالية · وبقدر ما تضطرب حياة الفرد بقدر ما يعجز عن التكيف فى حياته اليومية مع نفسه ، ومع الآخرين ·

ثانيا ـ التكيف والمدرسة

ان الاتجاهات الخلقية والاجتماعية ـ بكونها مقوما أساسيا من مقومات ـ التكيف ـ هى حصيلة للتربية التى تتم داخل نطاق جماعات الأطفال فى المدرسة · ومع ذلك فان بدايات ودعائم هذا التكيف تبدأ فى المنزل ، ويحضرنا فى ذلك المثل الشائع بأن الطفل يأتى للمدرسة وهو يحمل بيته ؛ يعنى ذلك أن المنزل له دوره الأساسى فى ارساء الدعائم الأولى لعملية تكوين الاتجاهات الخلقية والاجتماعية وتعلم المهارات الأساسية اللازمة فى عملية التكيف ·

واذا كانت المجتمعات الحديثة تتسم بانشغال الأمهات فى أغلب الأحوال عن أطفالهن ، فان دور الحضانة تلعب دورا حيويا وخطرا فى التكوين النفسى وفى عملية غرس هذه الاتجاهات والمعايير الخلقية والاجتماعية ، مثل احترام حقوق الآخرين وضرورة التخلى عن الرغبات الخاصة أو تعديلها حتى تتمشى مع حياة الجماعة ٠

ان الطفل فى سن دخول دار الحضانة [١] (وهى ما بين ٣ و ٤ سنوات فى معظم البلاد) تجده لا يزال بطبعه مركزى الذات ويكاد لا يستسلم الا لنزعته الخاصة ، ويكون الجانب الاجتماعى فى اتجاهاته مرتبط بالكبار ٠ وقد تساعد المعلمة فى دار الحضانة الطفل على الانتقال من مركزية الذات الى ضروب النشاط التعاونى المشترك ٠ ان على دار الحضانة أن توفر الفرص لتنمية هذا السلوك عن طريق اتصال الطفل بمجموعة من الرفاق خارج الأسرة ٠ ان هذا النوع من الاتصال ييسر له فرصا عدة للعمل الجماعى ٠ وهذا بدوره يعتبر خطوة هامة من خطوات التوافق مع البيئة ٠

هذا هو دور التربية فى مدرسة الحضانة ٠ ولكن نظرا لأن غالبية التلاميذ لا يكونون قد دخلوا مدارس الحضانة أو رياض الأطفال من قبل ، فتظهر هنا أهمية المدرسة الابتدائية باعتبارها أول اتصال لهم بمدرسة من أى نوع ، وأول مرة يجدون فيها أنفسهم بين جماعة من رفاق فى سنهم وتحت اشراف مدرسين أو مدرسات غرباء عنهم ٠

ان المدرسة (من سن ٦ـ١٢) مرحلة من المراحل الهامة التى تؤثر تأثيرا رئيسيا فى تكوين الفرد تكوينا نفسيا واجتماعيا ، وكذلك فى تطور نمو شخصيته ، وكلما كانت الأهداف التربوية واضحة سليمة فى هذه المرحلة ؛ كلما كانت المؤثرات التى تشكل الأطفال ذات فاعلية ٠

---

(١) التربية قبل سن المدرسة : مقتبس من دليل المناقشة الذى قدمه لمؤتمر التربية والصحة النفسية الذى عقدته منظمة اليونسكو فى باريس عام ١٩٥٢
(ترجمة : دكتور ابراهيم حافظ)

والسؤال الآن : كيف تستطيع المدرسة الابتدائية ، أن تخلق من التلميذ ، شخصية متوافقة مع نفسها ومع المجتمع ؟

- يجب أن تكون المناهج لها معنى ووظيفة بالنسبة للتلميذ الصغير ·

- يجب أن تراعى المناهج حاجات الطفل واستعداداته الفردية·

- يجب ألا يكون النظام فى المدرسة نظاما تسلطيا ، بمعنى أن تقيم المدرسة طاعة التلاميذ على أساس من الارغام ·

- يجب ألا يحيط المدرس نفسه بأسباب الرهبة ، لينال الطاعة·

- يجب ألا تكون الفصول مكتظة · فالطفل فى مثل هذه الفصول ، قلما يستطيع أن يتعلم فى المدرسة بطريقة سوية ، العلاقات الانسانية ·

- يجب أن تقدم المدرسة الى الأطفال الأمن ، فى مكان يملكونه وخاص بهم ، مكان ينمى فى مرونة أنشطتهم المختلفة ويضطلع بحمايتهم ، مكان يستطيع أن يلعب فيه التلميذ ويعمل فيه ، مكان يساير فيه التلميذ احتياجاته للعمل واللهو والراحة ·

- يجب أن يكون موقف التلميذ من عملية التعليم ؛ موقفا ايجابيا ، ومعنى ذلك أن يطبق فى المدرسة المبدأ المعروف « التعلم بالعمل » Learning by doying ·

- يجب أن تعمل المدرسة - بوسائلها المختلفة - على تخليص الطفل الصغير من رغبته فى التمركز حول ذاته · وهنا تبدو أهمية تكوين العلاقات مع الزملاء من نفس النشء ، وكذلك مع الكبار فى المحيط المدرسى ، فى جعل الطفل يتخلى عن التمركز حول ذاته · اذا استطاعت المدرسة ذلك ، يبدأ الطفل تدريجيا فى فهم الأشياء لذاتها وتقبل وجهة نظر الآخرين ، وبالتالى يصبح قادرا على التعاون · هذا هو الطريق الطبيعى لانتقال الطفل من الذاتية الى الاجتماعية ، وهو طريق هام لوصوله الى درجة كبيرة من التوافق فى حياته ·

- وينبغى على المدرسة أن تدعم فرص النجاح للتلميذ ، وذلك

حتى يشعر بالاطمئنان على قدرته على التعلم · ان علم الصحة النفسية ينظر الى هذا العامل على كونه شرطا من شروط التكيف السليم ·

وعلى الرغم من أن الفشل يتضمن عنصرا تربويا ، الا أننا نحب أن نشير أنه لا بد فى السنوات الأولى من حياة الفرد يجب أن ترجح كفة النجاح فى خبرات الطفل ، ومن واجب المعلم أن يعمل على أن يكون فشل الأطفال العرضى فى التعلم أمرا غير شامل وأن يكون هذا الفشل حافزا لهم على بذل الجهد الذى يؤدى الى النجاح فى النهاية (١) ·

دور التربية فى تكيف المراهق :

اذا أردنا أن نحقق للفتى أو الفتاة فى هذه الفترة (بين الثانية عشرة والثامنة عشرة) قدرا من التكيف النفسى ، يجب أن يكون المربون على وعى كامل بالقواعد العامة للاستعانة بها فى تحقيق عملية تكيف أبنائنا وبناتنا فى سن المدرسة الاعدادية والثانوية · وسنعرض فيما يلى لبعض هذه القواعد العامة التى تؤثر فى تربية هؤلاء الأبناء ، لتجنبهم التعرض للأزمات النفسية والانفعالية ولنحقق لهم حياة متوافقة خالية من الأزمات والصراع والقلق ·· كيف السبيل الى هذه الفلسفة ؟

ـ أن تتاح للمراهق الفرص لتأكيد ذاته ، ذلك لأنه فى نظر نفسه لم يعد بعد الطفل الذى لا يباح له أن يتكلم أو يسمع · أن المراهق يسعى أن يكون له مركزا بين جماعته · ولأجل أن تعترف تلك الجماعة بشخصيته ، فانه يميل دائما الى القيام بأعمال تلفه النظر اليه ، ووسائله فى ذلك متعددة ·

ـ ان رغبة المراهق والمراهقة فى التحرر من التبعية الطفلية تصدم عادة بمقاومة ، أولا من الوالدين ، لأنه يصعب عليهما

---

(١) التربية والصحة النفسية : خلاصة أعمال مؤتمر التربية والصحة النفسية الذى عقدته منظمة اليونسكو فى مارس عام ١٩٥٢ (ص ٩٥ ـ ترجمة : دكتور ابراهيم حافظ) ·

التخلص من الفكرة السائدة من أنهما المسئولان عن سلوك ابنهما أو بنتهما • فهو أو (هى) - فى نظرهما - ما زال الطفل الصغير الذى يجب أن يطيع أوامرهما • وليست ثورة المراهقين وعصيانه وتبرمه موجهة ضد السلطة الوالدية فحسب ، فهى فى الوقت ذاته تمتد الى المدرسة والمدرسين ، ذلك لان المدرسة فى نظر المراهق هى امتداد لسلطة الوالدين ورمز للحد من حريته •

- يجب ألا تكون فلسفة المدرسة فى تربية المراهق قائمة على الكبت أو اتباع طائفة من مختلف صور القسر والاجبار ، ذلك لأن مثل هذه الفلسفة تمهد الطريق للصراع بين مجتمع الكبار والصغار فى المدرسة • واذا شعر الناشئون بأنهم مرغوب فيهم ومقبولون بوصفهم شركاء فى عملية تربيتهم وتنشئتهم ، فعندئذ لا يكون ثمة مجال للصراع بين الأجيال [١] •

- يجب أن تساعد التربية المدرسية المراهق على أن يستخلص وجهة نظر تفسر له معنى الحياة من تقمصه الشخصيات الملفتة للنظر فى البيئة ، ومن الأدب والتاريخ ، ومن الأسئلة التى يلقيها الكبار ، ومن تعاليم الدين أو الفلسفة أو السياسة ، فكل من الولد والبنت فى هذه السن ، يود أن يعرف من يكون ، وكيف يرتبط بماضيه وبالمستقبل الذى يزداد شعورا به ، وهو يجاهد فى سبيل اقامة بناء متماسك من العادات الاجتماعية والآراء التى كونها منذ طفولته •

ولا تخرج فلسفة الحياة عن كونها مجموعة من المبادىء أو القيم التى يحاول الفرد أن يحيا بمقتضاها • ولهذه المجموعة من المبادىء أو القيم فى نظر المراهق غاية واحدة ، فهى لا بد أن تضمن له الانتماء والاستحسان اللذين يترتب عليهما أن يكون محبوبا من زملائه • ذلك لأن المراهق يحتاج الى ما يدعم ثقته بنفسه ، لأنه يشعر بالخوف وعدم الاطمئنان ، ويحس أنه لا وزن له فى عالم الكبار الذى يتجه نحوه فى نموه ، ولهذا تشتد حاجته الى تقبل الجماعة - التى ينتمى اليها - له •

---

(١) نفس المرجع (ص ٤٨) •

ومن هنا لا نتوقع منه أن يفسح مكانا فى حياته لأية مبادىء يترتب عليها أن يصبح غير محبوب ، أو تؤدى الى سلوك يختلف عن سلوك غالبية أقرانه ٠ فالمراهق يعتبر خارجا عن الجماعة اذا ما كان سلوكه يتعارض مع مطالب سنه ، ولو كان هـذا السلوك يتمشى مع اتجاهات الكبار وقيمهم ٠

وفى مرحلة المراهقة المتأخرة يبـدأ الكثير من المراهقين فى هذه السن فى التفكير جديا فى القيم الاجتماعية والتفسيرات الأخلاقية وقواعد السلوك ومعايير النشاط ، وبهذا يتكون نظام القيم الخاص بهم ، وكما أنهم كانوا يسـتنكرون من قبـل أو يتشككون فى قيم والديهم ويقبلون على قيم رفاق سنهم ، فانهم الآن وهم على عتبـة الرشد يناقشون قيم أقرانهم ومعاييرهم بسبب تعرضهم ، سواء فى أعمالهم أو فى مناشطهم الجماعية ، لتأثير أشخاص كبار يؤمنون بأفكار مختلفة ، وهم يشعرون فى رفقة هؤلاء الكبار بأنهم أصبحوا راشدين فى نظر الناس ، ومن ثم يغدو الكثير من سلوك « مرحلة الزملة » التى ألفوها منذ عام أو عامين أمرا غير مقبـول ويثـير الاستخفاف وقدرتهم على تكوين المفاهيم العامة ، وأصبحوا يتساءلون :

ما الذى يجدر بنا الايمان به ؟

ومن الذين ينبغى أن نصدقهم ؟

وأين الحقيقة من كل هذا ؟ وما معنى الحقيقة ؟

وأغلب الشباب مثاليون فى نظرتهم الى الحيـاة ، وان كنا نجد بينهم بعض المستهترين ٠ وغالبا ما تصطدم هذه المثالية مع الواقع ، وعند ما يعجز بعضهم عن أن يدرك أن هذا الصراع أمرا محتوما وطويل المدى فانهم يصابون بالاضطراب ، بينما يصـبح البعض الآخر متشككا الى حين ، وقليـلون منهم من يصطنعون الاستهتار ظنا منهم بأنه علامة على الألمعية والذكاء ، ولكنهم لا يلبثون أن يعودوا الى طبيعتهم عند ما يكبرون ٠

وعلى كل حال ، فان المراهق حينما ينجح فى أن يبنى لنفسه فلسفة واضحة للحياة ، فان هذا يكون مقياسا حقيقيا للنضج

الاجتماعى والنفسى • ولعل جوهر النضج هو القدرة على تبين حاجات الآخرين وادراك أهمية اشباعها ، فالشخص الناضج من الناحية الاجتماعية هو الذى يدرك أن سعادته وثيقة الارتباط بسعادة غيره من الناس ، كما أن الشخص الناضج من الناحية النفسية هو الذى لا يترك اهتمامه حول « ذاته » أو اشباعها ، أو الدى لا تستأثر « الأنا » عنه بكل طاقته • وانما يراعى فى كل أفعاله مصلحة الجماعة التى هو عضو فيها ، وعلاقتها بأفراد الجنس الآخر لا يشوبها العار أو الخوف كما أن الأفكار الجنسية لا تشغل ذهنه أكثر مما ينبغى ، وهو يحاول دائما أن يعتمد على نفسه فى حل مشكلاته ، ولا يتهرب من مواجهة المشكلات دون أن يحاول حلها ، كما أنه لا يعيش باستمرار فى عالم الخيال والتمنيات •

ولا شك أن انتقال الفرد من المراهقة المتأخرة الى الرشد وما يصاحب ذلك من النضج الحقيقى بدرجة ما ، يعنى أن الشاب أو الشابة قد حققا مقتضيات النمو الخاصة بالمراهقة • فمن يبلغ منهم هذا النضج يكون قد تحرر من سلطان الأبوين وأصبح يعتبر نفسه شخصا مستقلا ، ويكون قد تقبل الجنس الدى ينتمى اليه وعقد علاقات مرضية مع أفراد الجنس الآخر ، كما يكون قد وضع لنفسه أهدافا تتصل بالعمل وأخذ يسعى لتحقيقها ، أصبح يشعر بقدر كبير من الاطمئنان الى نفسه والى علاقاته بغيره من الناس ، كما غدا عضوا فى جماعات مختلفة تتقبل وجوده بينها ، واكتسب نظاما للقيم خاصا به يشتق منه المبادىء والتوجيه التى يسترشد بها فى حياته •

التكيف والتربية الخلقية والروحية

هل يمكن اعتبار التربية الخلقية والروحية للأطفال شرطا أساسيا من شروط التكيف النفسى السليم ؟ •

نعم •• ذلك لأن التعاليم الدينية والقيم الدينية والروحية تجنب الفرد الوقوع فى الخطأ ، وبالتالى تخفف ـ الى أقصى

حد - من حدة التوتر الذى يسببه له تصارع الدوافع والاتجاهات ، وما قد يترى فيه من مشاعر الذنب الناتجة عن ارتكاب الأخطاء ٠

ومما لا شك فيه ، أن الانسان يشعر بالأمن النفسى عند ما يسلك سلوكا معينا ، مقبولا ، ومشتقا من قانون أخلاقى يستند الى الدين ٠ ولهذا يجب أن يكون من أهم ما يعنى به رجال التربية ، دراسة أفضل الوسائل التى تستطيع بها الأسرة والمدرسة ، أن تساعد النشء على أن يكونوا لأنفسهم نظاما من القيم والمبادىء الخلقية يستمدون منه موجهات سلوكهم ، واتجاهاتهم الفكرية ٠

وهذا النظام من القيم والمبادىء الأخلاقية والروحية باعتباره محددا للسلوك وموجها للتفكير ، يعتبر ركيزة أساسية تقوم عليها أساليب تكيفه ٠٠٠ وبقدر ما يستند سلوكه وتفكيره على هذا النظام ، بقدر ما يكون أقدر على التكيف النفسى السليم ٠٠ ففى ضوء هذه القيم يعيش الفرد فى اطار من الجو النفسى والفكرى ، يستمد منه الفرد دائما أنماط سلوكية سليمة، وبالتالى تكيفا سليما ٠٠ والفرد المتمسك بنظام من القيم ، انما يتمسك فى نفس الوقت « باطار مرجعى » يحدد أساليب سلوكه ٠٠٠ ويجد الفرد سندا قويا يلجأ اليه باستمرار اذا ضاقت به الأمور وحالت دونه الظروف ٠٠٠ وشعور الفرد بوجود هذا السند المتين الذى يلجأ اليه ويستمد منه راحته واطمئنانه النفسى ، يكون بالتالى أمرا باعثا على شعوره بالأمن النفسى ٠٠

ولهذا فانه نظرا لأهمية القيم الأخلاقية والروحية باعتبارها محددات وموجهات للسلوك ، وباعتبارها « اطارا مرجعيا » يسهم فى توجيه أنماط سلوكه ، وسندا يشعره بالأمن النفسى - فانها تعتبر من المحددات الأساسية لعملية التكيف النفسى السليم ٠

واذا كان الأمر كذلك ٠٠٠

فالسؤال الآن : ما هى الأسس التى تقوم عليها التربية الأخلاقية والروحية فى الاسلام ؟ ٠٠

وهذا ما سنعرض له فى الصفحات التالية ٠٠

الأسس السيكلوجية للتربية الخلقية

لقد أظهر أئمة المسلمين فهما كبيرا للأسس السيكلوجية للتربية الخلقية ، وكان لهم فى ذلك طريقتان :

أولاهما : الاهتمام بالوسائل الدافعة المتمثلة فى القدوة الحسنة ، والبيئة الصالحة ، والتشجيع ، والترغيب ، والملاينة.

والأمر الثانى : هو الاهتمام أيضا بالوسائل المانعة كالعقاب أو التهديد عند الضرورة ؛ ذلك أن الافراط فى العقاب أو اللوم ، قد يفضى بالطفل الى حالة من اليأس أو عدم الاكتراث ، وبذلك تصبح البواعث الموجودة معطلة ، وليس لها أية قوة دافعة .

من هنا نرى أن التربية الاسلامية لم تتخذ من الوعظ والارشاد النظرى سبيلا الى التربية الخلقية ، بل اتخذت من الوسائل الموضوعية كالملاحظة ، والانصهار والتفاعل والانتقاء والمقارنة ، ما يساعد الفرد على التبصر واختيار ما يناسبه من قيم ، لتصبح أساسا للسلوك فى الحياة عنده ، وبالتالى تحقق له لونا من التوافق والانسجام بينه (بين الفرد) وبين البيئة المادية .

فالقيم الخلقية ـ بدون شك ـ هى نتاج خبرات اجتماعية ، وهى تتكون نتيجة عمليات انتقاء جماعية يصطلح أفراد المجتمع عليها لتنظيم العلاقات بينهم .

التربية والعادات الخلقية :

تعرف العادة فى علم النفس ، أنها نوع من السلوك المكتسب، يصبح ثابتا ، لا يتغير مع التكرار والخبرة ، بدرجة تجعل من السهل التنبؤ بها اذا ما تهيأت الظروف التى تناسب العقل وتقتضيه ، فيصبح الفرد بعد ذلك ليس فى حاجة الى بذل الجهد أو توجيه الأشياء الى العمل الذى يقوم به ، وحينئذ يتم العمل بشكل آلى [١] .

---

(١) سيكلوجية التعلم للمؤلف .

والعادات مختلفة ومتنوعة ، وكذلك النواحى التى تتعلق بها مختلفة ومتعددة ؛ فمن العادات ما يمكن أن يطلق عليه العادات الاجتماعية ، ومنها ما يمكن أن يسمى بالعادات الخلقية •

والعادات لا تقتصر على النواحى الايجابية المفيدة التى تعمل على تنظيم حياة الفرد ، بل هناك بجانب تلك العادات ، عادات سيئة ضارة ، وتتكون العادات السيئة بنفس الطريقة التى تتكون بها العادات المفيدة ، ورسالة المشتغلين بالتربية هى العمل على التقليل من آثار العادات السيئة بتوجيه النشاط المضاد عند الفرد لاستئصال العادات غير المرغوب فيها •

ويقول اخوان الصفا [1] : « واعلم أن العادات الجارية بالمداومة عليها تقوى الأخلاق المشكلة لها ، كما أن النظر فى العلوم والمداومة على البحث عنها ، والدرس لها والمذاكرة فيها ، يقوى الحذق بها والرسوخ فيها ، وهكذا حكم الأخلاق والسجايا » •• ومعنى ذلك أنهم يرمون بتأصيل العادات فى النفس الى توجيه سلوك الفرد اذا ما واجه مواقف مشابهة فى المستقبل ، ولا شك أن تكوين العادات الطيبة له أثره وقيمته التربوية فى توجيه السلوك •

ثم يضربون الأمثال لتأثير القدوة والبيئة فى اكتساب العادات : « – ان كثيرا من الصبيان اذا نشأوا مع الشجعان والفرسان وأصحاب السلاح وتربوا معهم طبعوا بأخلاقهم وصاروا أمثالهم ، وهكذا أيضا كثيرا من الصبيان اذا نشأوا مع النسوان والمخانيث وتربوا معهم تطبعوا بأخلاقهم – ان لم يكن فى كل الخلق ففى البعض – وعلى هذا القياس يجرى حكم سائر الأخلاق والسجايا التى ينطبع عليها الصبيان من الصغر، اما بأخلاق الآباء والأمهات ، أو الأخوة والأخوات ، أو الأتراب

---

(١) عاش اخوان الصفا فى القرن الرابع الهجرى ، نشأت هذه الجمعية فى البصرة وعرف لها فرع فى بغداد ، وقد ألفت هذه الجمعية مجموعة من الرسائل (٥٠ رسالة) تعتبر ثمرة المشاركة والتعاون بين طائفة منَ العلماء المتجانسين • أن هذه الرسائل تشكل فى جملتها دائرة معارف شاملة لعلوم ذلك العصر تمثل الحياة العقلية والسياسية أصدق تمثيل •

والأصدقاء والمعلمين المخلصـين لهم فى تصـاريف أحوالهم ، وعلى هذا القياس حكم الآراء والمذاهب والديانات جميعا » ٠

ثم يتحدثون عن تأثير العادات الضارة ، وانها اذا تأصلت فى النفس طبعت سلوك الفرد فى كل ما يقـوم به من أعمــال ، فيتحدثون عن ارتباط آراء الناس ومذاهبهم بأخلاقهم ، وأن هذا الارتباط اذا امتـدت جذوره فأصـبح « خلقــا وسجية وعادة يصعب اقلاعه عنها ، وتركه لهــا » ٠ ثم يتابعـون الحديث عن « الجزاء » فيقـررون : « أن المجازاة عن المدح والذم والثـواب والعقاب والوعد والترغيب والترهيب تقع على صاحبها بحسب جنس أخلاقه ، ويرون أنه مستحق لذلك لأنه مسئول عن فعله ، وأن الجزاء اكتساب منه وفعل له » ٠

وهم بذلك يقتربون الى حد كبير من « نظرية الجزاء » التى دعا اليها « جان جاك روسو » ، بأن يلعب قانون الجزاء الطبيعى الدور الأكبر فى حياة الطفل ، فتكون العقوبة نتيجة للعمـل ، وبذلك ينفعك عنها العنصر الشخصى عند توقيعها ، وتعتمد هذه النظرية على الثقة فى عدالة الطبيعة ـ عند ـ « روسو » ٠

ويسوق اخوان الصفا للتدليل على وجهة نظرهم هذه قصة رمزية طريفة ، تحمل فى طياتها المغـزى الذى يهـدفون اليه ، ومجمل هذه القصة ـ « أنه جاء فى الخبر أن رجلين اصطحبا فى بعض الأسفار » ـ وهذه عبارتهم ـ أحد الرجلين : مجوسى من أهل كرمان ، والآخر يهودى من أهل أصفهان ، وكان المجوسى راكبا على بغلة ، وعليها كل ما يحتاج المسافر اليه فى سفره من الزاد والنفقة والأثاث ، وهو يسير مرفها ، أما اليهودى فكان يمشى ليس معه زاد ولا نفقــة ، فبينمــا همــا يتحدثان اذ قال المجوسى لليهودى : ما مذهبك وما اعتقادك يا هذا ؟

فأخبر اليهودى بأنه يعبد الها فى السماء عبده بنو اسرائيل وأنه يستعين به فى مصالحه ، وأنه يريد منه الخير لنفسه ، ومن لا يوافقنى فى مذهبى فحلال لى دمــه ، وحرام على نصـيحته ونصرته ومعونته والرحمة له والشفقة عليه » ٠

ثم طلب المجوسى أن يخبره عن مذهبه واعتقاده ؟ ٠

فقال المجوسى : « أما اعتقــادى ورأيى فهو أنى أريد الخير

لنفسى ولأبناء جنسى كلهم ، ولا أريد لأحد من الخلق سوءا ، لا لمن كان على دينى ووافقنى ، ويضادنى فى مذهبى ، فقال اليهودى : وان ظلمك وتعدى عليك ؟

قال : نعم ·

قال : لم ؟

قال : لأنى أعلم أن فى هذه السماء الها خيرا فاضلا عادلا حكيما لا تخفى عليه خافية من أمر خلقه ، وهو يجازى المحسنين باحسانهم ويكافىء المسيئين باساءتهم ·

فقال اليهودى : فلست أراك تنصر مذهبك وتحقق اعتقادك !

فقال المجوسى : كيف ذاك ؟

قال اليهودى : لأنى من أبناء جنسك ، وأنت ترانى أمشى متعبا جائعا ، وأنت راكب شبعان مرفها ·

قال : صدقت ، فماذا تريد ؟

قال اليهودى : أطعمنى شيئا وأسقنى ، واحملنى ساعة ، فقد عييت لأستريح ساعة ·

فنزل المجوسى عن بغلته ، وأطعمه وسقاه حتى أشبعه وأرواه ثم أركبه ومشى معه ساعة يتحدثان ، فلما تمكن اليهودى من الركوب ، وعلم أن المجوسى أدركه التعب ، حرك البغلة وسبقه ·

وجعل المجوسى يعدو وراءه فلا يلحقه ، فناداه قائلا : أنه قد تعب ليقف ، فلم يهتم به ، وقال له : لست قد أخبرتك عن دينى ومذهبى ، لقد حققت مذهبك ، وأنا أريد أن أنصر مذهبى ، وأحقق اعتقادى ·

وجعل اليهودى يحرك البغلة والمجوسى فى أثره يعدو ، ويتوسل اليه أن يحمله معه ، ولا يتركه فى الصحراء فتأكله السباع ، أو يموت جوعا وعطشا ، ويطلب منه أن يرحمه كما رحمه ·

ومضى اليهودى دون أن يفكر فى صاحبه أو يلوى عليه ·

فلما يئس منه المجوسى وأشرف على الهلاك ، تذكر تمام اعتقاده ، وما وصف له بأن فى هذه السماء الها خيرا فاضلا عالما عادلا ، لا تخفى عليه من أمر خلقه خافية ، فرفع رأسه الى السماء فقال :

« يا الهى قد علمت أنى اعتقدت مذهبا ونصرته وحققته ، ووصفتك بما سمعته وعلمته ، فحقق عند موشا ـ يعنى اليهودى ما وصفك به ليعلم حقيقة ما قلت » ٠

فما مشى المجوسى الا قليلا ، حتى رأى اليهودى ، وقد ترد ت به البغلة فاندقت عنقه ، وهى بالبعد منه تنتظر صاحبها ، فلما لحق المجوسى بغلته وركبها ومضى لسبيله ، وترك اليهودى يقاسى الجهد ؛ ويعالج كرب الموت ناداه ليحمله معه ، حتى لا يموت فى هذه الصحراء ، وذكره مرة ثانية بمذهبه واعتقاده ، فقال له المجوسى قد فعلت مرتين ، ولكن بعد لم تفهم ما قلت لك ، لقد وصفت لك مذهبى ، ولم تصدقنى بقولى ، حتى حققته بفعلى٠

فقال له اليهودى : قد فهمت ما قلت ، وعلمت ما وصفت ٠

فقال المجوسى : فما يمنعك أن تتعظ بما قلته لك ؟

قال اليهودى : اعتقاد قد نشأت عليه ، ومذهب قد اعتقدته وصار عادة وجبلة بطول الدؤوب فيه ، وكثرة الاستعمال له اقتداء بالآباء والأمهات والأستاذين والمعلمين من أهل دينى ومذهبى ، وقد صار جبلة وطبيعة ثابتة يصعب على تركها والاقلاع عنها ٠

فرحمه وحمله معه حتى جاء به الى المدينة فسلمه الى مكسور ٠ ولما سمع الناس بقصته ، لامه بعضهم على رحمته به بعد قبيح المكافأة التى نالها منه ٠

فقال المجوسى : انه اعتذر الى بتأصل العادة فى نفسه ، وأنا كذلك قد اعتقدت مذهبا قد صار عادة وجبلة وطبيعة أخرى يصعب على تركها والاقلاع عنها [١] ٠

هذا هو رأى اخوان الصفا فى تأثير الوسط والقدوة ، وفى اكتساب العادات وتأثيرها فى توجيه السلوك ٠ ان هذا الرأى ورغم ندمه ـ يتفق مع ما تنادى به التربية الحديثة من أثر البيئة فى التكوين الخلقى للفرد ، ذلك التكوين الذى يحدد قدرته على التوافق والانسجام مع البيئة المادية والروحية التى يعيش فيها ويتفاعل معها ٠

---

(١) عن كتاب : التربية عند العرب ٠ تأليف محمد فوزى قنديل ـ مايو ١٩٦٦

تأثير القدوة والمربى الصالح :

لم تهمل التربية الاسلامية أثر المربى الصالح فى التربية بصفة عامة والتربية الخلقية بصفة خاصة ٠ وقد ذكر الامام الغزالى [١] فى رسالته « أيها الولد » الحاجة الى المربى الذى يستطيع أن يخرج بتربيته الأخلاق السوء من نفس تلميذه ، ويجعل مكانها خلقا حسنا ، ومعنى التربية يشبه فعل الفلاح الذى يقلع الشوك ويخرج النباتات الأجنبية من بين الزرع ، ليحسن نباته ويكمل ريعه ، ثم يتحدث عن تأثير القدوة وأنه ليس كل مرب صالحا للتأثير فى تلاميذه ، فان المربى الفاضل هو من يستطيع أن يجعل من خلقه وسلوكه نموذجا للاهتداء به لأنه كما يقول الغزالى : من اشتغل بالتعليم فقد تقلد أمرا عظيما وخطرا جسيما ، فينبغى أن يأخذ نفسه بالشفقة على المتعلمين ، وأن يجرى بهم مجرى بنيه ٠٠٠ وأن لا يدع من نصح المتعلم شيئا وكذلك أن لا يقبح فى نفسه العلوم التى لا يقوم بتدريسها ، وأن يكون المعلم عاملا بعلمه فلا يكذب قوله فعله ، لأن العمل اذا خالف العلم منع الرشد ، ومثل المعلم المرشد من المسترشدين ، مثل الظل من العود ، ومتى استوى الظل والعود أعوج ؟ ٠

ان الغزالى يضرب للآثار الضارة التى يتركها فى نفوس التلاميذ مثل المعلم الذى يخاف بفعله ما يدعو اليه بقوله فهو كمن تناول شيئا ، وقال للناس : لا تتناولوه فانه سم مهلك ، فسوف يسخر الناس منه ويتهموه ، ويزداد حرصهم على ما نهوا عنه ، فيقولون : لولا أنه أطيب الأشياء وألذها لما كان يستأثر به ٠

ويحذر الغزالى من المعلم الذى قال فى مثله عمر بن الخطاب

---

(١) ولد الغزالى فى مطلع عام (٤٥٠ هـ ـ ١٠٥٨ م) فى طوس ٠ وفى عام ٤٨٤ هـ أسند اليه التدريس بالمدرسة النظامية ببغداد ، فبقى بها أربع سنوات اعتزل بعدها منصبه وساح فى البلاد عشر سنوات اشتغل فيها بالتأليف والمناظرة والرد على الفلاسفة والمظنون أنه فى بداية هذه الفترة ألف كتابه المشهور « احياء علوم الدين » الذى كتبه أثناء اقامته بسوريا ٠

وبعد عودته بوطنه « طوس » اشتغل بالتدريس فى ينسابور زمنا قصيرا ، ثم عاد الى « طوس » مرة أخرى ، فعاش عيشة الصوفية حتى أدركته الوفاة سنة ٥٠٥ هـ ـ ١١١١ ميلادية ٠

رضى الله عنه : ان أخوف ما أخاف على هذه الأمة المنافق العليم ، قالوا : وكيف يكون منافقا عليما ؟ ٠

قال : عليم اللسان جاهل القلب والعمل ٠

ان الغزالى يدعو المعلم الى أن يكون غير مائل الى الترفه فى المطعم والمشرب والتنعم فى الملبس ، والتجمل فى الأثاث والمسكن ، يؤثر الاقتصاد فى ذلك ٠

لقد كان من نتيجة تفطنهم لتأثير القدوة ، دعوتهم الى تخير الأصدقاء ، والبعد عمن كثر لعبه ؛ وقل تفكره ، فان الطباع سراقة ٠٠٠ والذى ينبغى لطالب العلم ألا يخالط الا من يفيده أو يستفيد منه ٠٠٠ فان تعرض لصحبة من يضيع عمره معه ، ولا يفيده ولا يستفيد منه ، ولا يعينه على ما هو بصدده ، فليتلطف فى قطع عشرته من أول الأمر قبل تمكنها ، فان الأمور اذا تمكنت عسرت ازالتها ٠٠٠ فان احتاج الى من يصحبه فليكن صالحا دينا ، تقيا ورعا ذكيا ، كثير الخير ، قليل الشر ، حسن المداراة ، قليل المماراة ، ان نسى ذكره ، وان ذكر أعانه وان احتاج واساه ، وان ضجر صبره » ٠

وقد دعوا الى أخذ المتعلم بالرفق وبالتشجيع ، فلا يمتنع عن تعليم الطالب اذا رأى انصرافه عن الدرس، لأن المبتدئين يجدون عسرا كبيرا فى الانصات « واخلاص النية » على حد تعبيرهم ، فواجب المعلم أن يرغبهم فى العلم متدرجا فى امدادهم بالمعلومات ، وأن يبذل لهم محبته ، « ويعتنى بمصالح الطالب ، ويعامله بما يعامل به أعز أولاده من الحنو والشفقة عليه ، والاحسان اليه والصبر على جفاء ربما وقع منه ، أو نقص لا يكاد يخلو الانسان عنه ، وسوء أدب فى بعض الأحيان ، ويبسط عذره بحسب الامكان ويوقفه مع ذلك على ما صدر منه بنصح وتلطف لا بتعنيف وتعسف ، قاصدا بذلك حسن تربيته وتحسين خلقه واصلاح شأنه ؛ فان عرف ذلك لذكائه ـ بالاشارة فلا حاجة الى صريح العبارة ، وان لم يفهم ذلك الا بصريحها أتى بها وراعى التدريج فى التلطف » [١] ٠

---

(١) عن كتاب : التربية عند العرب ص ٦٤ ـ ٦٦ ٠

ان ما ورد فى كتاب الغزالى (أيها الولد) فيما يتصل بالمربى ، لا يختلف فى جوهره ، عما تنادى بها التربية الحديثة من ضرورة فهم المعلم لمطالب النمو فى المراحل المختلفة ٠ وكذلك من أهمية العلاقات الانسانية التى تقوم على الفهم المتبادل والاحترام المتبادل بين المعلم وتلاميذه ، ان هذا الفهم والاحترام يؤديان الى تكوين الشخصية ذات القيم الاجتماعية والقيم الأخلاقية ، الشخصية ذات الفكرة الواضحة عن نفسها ، الفكرة الواقعية ، الشخصية التى تسلك من هذا الفهم الواضح ، وليس وفق خيالات وأوهام ، ان مثل هذه الشخصية ، هى التى تعرف كيف تتكيف مع نفسها ومحيطها الخارجى ، فى يسر وطمأنينة ٠

أثر الشدة والعقاب فى التكوين الخلقى :

أما العقاب واضراره فقد شغل حيزا كبيرا من اهتمام المربين المسلمين ، فلم يسمحوا به كوسيلة من الوسائل المانعة لتجنب العادات السيئة ، الا عند الضرورة ، لأنهم رأوا فى المبالغ فيه منه نوعا من الانتقام والتشفى ٠

ويقول ابن حجر الهيثمى ٩٧٤ هـ [١] فى رده على أحد مؤدبى الأطفال ، أنه لا يجوز للمعلم ضرب الصغير الا أن أذن له أبوه ، ثم يشترط فى جوازه بالنسبة للمعلم أن يظنه زاجرا للتلميذ ـ اذا اقتضت الضرورة ـ وألا يكون مبرحا ، فاذا ظن المعلم أن التلميذ لا ينفعه الا الضرب المبرح وهو الشديد الايذاء ، (فلا يجوز اجماعا) ويعلل ذلك بأن العقوبة انما جازت بالنسبة للصبى لظن أنها تفيد الاصلاح ، فاذا كان الضرر سيأتى منها انتفت ٠

وحد الظروف والطريقة التى يتم بها الضرب عند اقتضاء ذلك فلا بد فى الضرب من أن يتقى الوجه والمقاتل ، وأن يكون بين الضربتين زمن يخف فيه ألم الأولى ، وكذلك لا يرفع السوط لئلا يعظم الألم على الصبى ٠

وقد استلهموا النهى عن الضرب للانتقام أو للتشفى ، من نهى

---

(١) عن كتاب التربية عند العرب ص ٦٨ ٠

النبى صلى الله عليه وسلم ـ فى حالة انقضاء بين المذنبين ـ عن الغضب ، اذا يقول : (لا يقضى القاضى وهو غضبان) ٠

وقد عقد ابن خلدون [٢] فى مقدمته فصلا عن أضرار الشدة على المتعلمين ، لأنه رأى أن ارهاف الحد بالتعليم مضر بالمتعلم سيما فى أصاغر الولد ، لأنه من سوء الملكة ، ومن كان مرباه بالعسف والقهر من المتعلمين أو المماليك أو الخدم سطا به القهر ، وضيق النفس فى انبساطها ، وذهب بنشاطها ، ودعاه الى الكسل ، وعمل على الكذب والخبث وهو التظاهر بغير ما فى ضميره خوفا من انبساط الأيدى بالقهر عليه ، وعلمه المكر والخديعة لذلك ، وصارت له هذه عادة وخلقا) وبعد أن يحلل ابن خلدون هذه المضار التى تنشأ عن الشدة فى تكوين الصبى ، واكتسابه للعادات الضارة ، يتقصى الأضرار الاجتماعية التى تتأثر بايجاد هذا السلوك عند الطفل كنتيجة للعقوبة والشدة ، فيرى أن نتائج هذه التربية النامية فى مجالات القسوة تؤدى بدورها الى افساد المعانى الانسانية التى للصبى « من حيث الاجتماع والتمرن ، وهى الحمية والمدافعة عن نفسه ومنزله » فيصبح بذلك على حد تعبير ابن خلدون ـ عيالا على غيره فى ذلك ، لأن الغرض الذى ينبغى أن تهتم به التربية من توجيه سلوك الفرد لمواجهة الحياة يخبو بتأثير هذه الشدة ، وينحرف عن مجاله السديد ، ثم يمضى فى تبيان الأضرار التى تصيب نفس الصبى ، فتشلها عن اكتساب الفضائل والأخلاق الطيبة ، وبذلك تنقبض عن غايتها ومدى انسانيتها ويصيبها الارتكاس ٠

★ ★ ★

الطابع العام للتربية عند المسلمين :

لم يكن الطابع العام للتربية عند المسلمين دينيا محضا كما كان عند الاسرائيليين فى الصدر الأول من تاريخهم ، ولم يكن دنيويا محضا كما هو الشأن عند الرومان مثلا، وانما كان يلائم بين الدين والدنيا ، فكانت التربية تهدف الى اعداد النشء

---

(١) ولد عبد الرحمن بن خلدون فى تونس سنة ٧٣٢ هـ ٠

للحياة وللآخرة معا فى اطار الآية الكريمة : « وابتغ فيما آتاك الله الدار الآخرة ، ولا تنس نصيبك من الدنيـا » ، وكما يقول الرسول الكريم : ليس خيركم من ترك الدنيا للآخرة ولا الآخرة للدنيا ، ولكن خيركم من أخذ من هذه وهذه » .

من هنا نرى أن الدين الاسلامى أكد ناحية الحيـاة الدنيـا والحياة الآخرة . ومعنى هذا أن التربية الاسـلامية لم تهمل نواحى الاشباع المختلفة فى حياة الانسان ، مثل المأكل والملبس والراحة والمكانة الاجتماعية .. الخ . ويقابل هـذا الاشباع من الجانب المادى ، الاشـباع من الجانب الدينى والمعنـوى ، متمثلا فى العبادات ووجوب القيام بهـا وتربيـة الأبنـاء على ممارستها .

ان الاسلام لم يكن دين رهبنة وزهد ، بمعنى أن الانسان يهمل الحياة الدنيـا ومتطلباتها ، وانمـا كان يؤمن فى الوقت ذاته بالكيان المادى للانسان ووجوب العمل على اشباعه ومراعاته .

وهذه الفلسفة وهذا التوجيه يؤكد ناحية تكيف الانسان فى عالمه الواقعى الحالى بالاضافة الى تكيفه للعالم الآخر ، وفى هذا توفيق من نزعتين ، نجد أن احداهما تغلب الأخرى فى معظم الفلسفات والعقائد السائدة .

ومعـنى ذلك ، أن وجود توازن بين الجانب المادى والجانب الروحى فى حياة الانسان من شأنه أن يؤدى الى اتزان حياته ، فلا يغلب جانبا على الآخر ، وبقـدر وجود هـذا الاتزان فى شخصية المرء ، بقـدر ما يكون ذلك عاملا من عوامـل التكيف النفسى السليم ..

الشخصية المتكاملة هدف التربية
عند المسلمين

، التربية الاسلامية ـ بمواصفاتها التى عرضنا لها ـ ن ذلك النموذج من الشخصية الذى يطلق عليه علماء ں مصطلح « الشخصية المتكاملة » .

وقد رسم الرسول عليـه الصلاة والسـلام نموذجا لهـذه الشخصية ، لتكون هدفا أمام المربين العرب فى تنشئة الأجيال

المختلفة ٠٠ ولا غرو ، فقد بعث محمد صلوات الله وسلامه عليه ليتمم مكارم الأخلاق ، ويوجه الانسانية الى ما يصلح شئونها ، وفى قمة الأخلاق أن يكون الانسان شجاعا فى الحق ، صريحا ، لا يحسب فى تصرفاته لغير الله والضمير حسابا ٠٠

ومن هنا ندرك حرص الرسول الكريم على تربية الشخصية والاعتداد بالنفس عند أصحابه الكرام ، حتى أصبح كل واحد منهم أمة فى نفسه لا يعرف غير الحق ، ولا يجامل كبيرا ولا صغيرا ، ولا قويا ولا ضعيفا على حساب الحق ٠٠ فكانوا رضوان الله عليهم مثلا عليا فى الرجولة ، وفى البطولة ، وفى الصراحة ، وأصبحوا خير قدوة لمن يريد أن تكون له ذكرى ـ واستحقوا بجدارة وصف الرسول الكريم لهم : « أصحابى كالنجوم ، بأيهم اقتديتم اهتديتم ٠٠ » ٠

ولنعرض الآن : كيف كانت هذه الشخصية من أهم العوامل فى بناء المجتمع الاسلامى ؟ ثم نسأل أنفسنا : أين نحن من صورة هذه الشخصية ؟ ٠٠ وأين ينبغى أن نكون منها ؟ ٠٠

والدعامة الأولى التى ترتكز عليها هذه الصورة هى : تحمل المسئولية الشخصية ، وخلق الوازع الداخلى ـ « الضمير » أو « الأنا الأعلى » ـ الذى يجعل محاسبة الانسان نابعة من ذات نفسه ، فهو يشعر أبدا بالرقابة على تصرفاته ، رآه الناس أو كان بعيدا عن أعين الناظرين ٠

ومن هنا ندرك الحكمة فى أن أول دعوة وجهها الرسول الكريم الى قومه حين دعاهم عند الصفا ، قد تضمنت هذا التوجيه ، والأساس فى خلق شخصية المسلم ، عند ما ذكر ، صلوات الله وسلامه عليه : « أن الانسان محاسب على أعماله ، مجزى بما قدمت يداه ؛ ان خيرا فخير ، وان شرا فشر ، وأنه ليس بعد الموت من مستعتب ولا بعد الدنيا من دار الا الجنة أو النار » ٠

ولقد توالت آيات القرآن الكريم طوال عهد الرسالة تؤكد هذا المعنى ، وتنبه الانسان الى أنه مسئول شخصيا عن سائر تصرفاته : فلا أبوة ولا بنوة ولا أخوة ، ولا قرابة ولا جاه ولا

رياسة ٠٠بل كل امرىء مجزى بمـــا عمل « يوم تأتى كل نفس تجادل عن نفسها ، وتوفى كل نفس ما عملت وهم لا يظلمون » ، وحينئـذ يكون « كل امرىء بما كسب رهين » ٠٠ الى أن كانت آخر آية نزلت من كتـاب الله الكريم ـ فهى أرجح الأقوال ـ هى قوله تعالى : « واتقوا يوما ترجعون فيه الى الله ، ثم توفى كل نفس ما كسـبت وهم لا يظلمـون » مؤكدة معنى المســئولية الشخصية حتى يستقر فى النفوس ، ويمتزج بالأفئدة ، ويصبح المسلم شاعرا عن يقين بأن له كيانا مستقلا ، ويحكم على نفسه بنفسه ، ويعرف أخطاءه ، وينقد نفسه نقدا بناء ، ويسعى الى الطريق القويم ٠٠ (١)

ومن أهم ملامح شخصية المسلم المنشودة : الصراحة ٠

وهنا نجد الرسول الكريم شديد الحرص أيضــا على تربية هــذا الخلق القـويم ، فان الصراحة هى التى تفـرق بين رجل ورجل ، وتميز انسانا على انسان ٠ وفى هذا نجد أمثلة كثيرة من أقوال الرسول مثل قوله عليه الصلاة والسلام : « لا ينبغى لامرىء شهد مقاما فيه حق الا تكلم به ، فانه لن يقدم أجله ، ولن يحرمه رزقا هو له » ٠

ولنا أن نتأمل فيما تحمله هذه الكلمات الموجزة من معـانى القوة والدلالة على عظمة النفس ، وشعور المرء بقيمة نفسه ٠٠ وجاء فى قوله عليه الصــلاة والسـلام : السـاكت عن الحق شيطان « أخرس » ٠ وفى هذا التشبيه تحذير من كتمان الحق ، وتنفير من الجبن ، وترغيب فى الصراحة ، ودعوة الى أن يؤمن الانسان بنفسه لأن السكوت عن الحق مصدره الخوف والجبن وضعف الشخصية وخسة النفس ٠

٠٠ ومن ملامح شخصية المسلم المنشودة : حسـن الخلق ، والتواضع ، والألفة ٠ يقول الرسول الكريم فى ذلك : « المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد بعضه بعضا » ويقول : « المسلم من سلم المسلمون من لسانه ويده » ٠

وبعد : فهذه فيما أعتقد أهم ملامح الصورة التى ينبغى أن

---

(١) فى تربية الشخصية للدكتور سعد الدين محمد الجيزاوى ٠

تكون عليها شخصية المسلم الحق ·· وهى شخصـية تتسم ـ حسب ما يقوله علماء النفس ـ بالتكامل والاتزان ··

★ ★ ★

وصفوة القول : ان التربية الاسلامية تنشد غرس مجموعة من العادات السليمة التى ترتكز على دعائم وأسس مستمدة من القيم الأخلاقية والروحية ··

والتكيف النفسى ما هو الا محصلة هـذه العـادات ، التى تسمو بالفرد ، وتجعل طرائقه فى الحياة متسمة بطابع الاتزان والهدوء والثبات الانفعالى ·· فالفرد الذى تمت بين جنبـات نفسه تلك القيم الأخلاقية والروحية ، هو فرد نمت لديه عادات التدريب الذاتى ، والتوجيه الذاتى ، والتحكم الذاتى ·· فهو تكون لديه القدرة والوسائل على ترويض دوافعه بما ييسر له التكيف السـليم ·· فتراه يكف النزعات العـدوانية التى قد تراوده بين الحين والآخـر ، ويحول بين نفســه وبين الظـلـم والأذى ، ويفضل مصلحة الجماعة ، التى هو جزء منها ، على مصالحه الذاتية ، ويضبط غضبه ، ويهذب علاقته بالآخرين ··

وهذه العادات السليمة التى يمرن عليها الفرد خلال تشربه للقيم الأخلاقية والروحية سرعان ما تنتقـل آثارها الى سرعة تعلم الكف عن الأنانية التى قد تهدر مصـالح الآخرين ، والى الابتعاد عن التركيز حول الذات ؛ فلا أحقاد ولانزعات عدوانية، بل علاقات انسانية مع الآخرين قائمة على حب الخير والتآخى، وعلى حسن الأخـذ والعطـاء مع الآخرين ، بل على أن يعطى للجماعة أكثر مما يأخذ منها ··

وهذه المستويات من العلاقات والمهارات الاجتماعية لاتتحقق الا بتكوين مجموعة من العادات السـليمة التى تنعكس عليهـا وتحركها قيم أخلاقية وروحية تعبر عن مدى ما يتمتع به الفرد من صفاء وراحة بال ·· اذ هى قيم قادرة ـ بعد توحد الفـرد معهـا وتشربه لهـا ـ على أن تجنب النفس البشرية كل ما قد يفسد عليها حياتها أو يعصف بهدوئها وراحتها النفسية ·· ان هذه القيم تباعد بين الفـرد وبين النزعات اللااجتماعية مثـل

التركز حول الذات ، أو السلبية أو اللامبالاة ، أو التعصب والكراهية ، أو المظاهر الاستعراضية كحب التفاخر أو التظاهر؛ أو الغيبة والنميمة ، أو الرغبة فى الكيد والدس والعدوان على الغير بأى شكل من الأشكال ٠٠ الخ ٠٠ وهذه كلها أساليب تكيد فلاجتماعية ، تحرمها القيم الأخلاقية والروحية لأنها من الأدواء الاجتماعية الخطيرة التى تهدد الكيان الاجتماعى ٠

وكلما نجح الفرد فى كف هذه النزعات ، حصل على الرضى الاجتماعى ، حيث يسعد به الآخرون ، ويسعد هو بالآخرين ٠٠

والسؤال الآن : كيف نصبح القيم الأخلاقية والروحية موجها للفرد نحو التكيف النفسى السليم ؟ ٠

والجواب : أن الطفل يبدأ فى اكتساب هذه القيم وتشربها خلال عملية التنشئة الاجتماعية عن طريق تقمصه لقيم والديه ، ولأوامرهما ونواهيهما وأفكارهما عن الصواب والخطأ ، وعن الخير والشر ، وعن الحق والباطل ، وعن العدل والظلم ، وكذلك عن طريق توحده مع الجو الاجتماعى السائد فى أسرته ٠ وتتبلور فى نفس الطفل هذه القيم السائدة على شكل « سلطة داخلية » تقوم مقام الوالدين حتى فى غيابهما فيما يقومان به من نقد وتوجيه واثابة وعقاب، وهكذا تؤدى به التربية الأخلاقية الى أن يقيم على نفسه حارسا من نفسه : هذا الحارس أو « الرقيب النفسى » هو « الأنا الأعلى » أو ما نستطيع أن نطلق عليه « الضمير» ٠

ان الطفل بعد أن كان يعمل المباح ويمتنع عن المحظور خوفا من سلطة خارجية ، هى سلطة الوالدين : أصبح يحمل بين جانبيه « مستشارا خلقيا » يرشده الى ما يجب عمله ، وينهاه عما لا يجب عمله ، ويحكم له بالصواب ان أصاب ، والخطأ ان أخطأ ؛ ويجزيه راحة وسرورا ان فعل ما يرضاه ، ويعذبه بوخز الضمير ــ وهو الشعور بالذنب ــ ان حاد عما يريد ٠

وبما أن « الضمير » يكتسب فى مرحلة الطفولة وخاصة المبكرة ؛ فهو لا شعورى الى حد كبير ٠ وهو ككل استعداد أو اتجاه يكتسبه الفرد فى طفولته ، ذو أثر عميق باق فى حياته

كلها · ويؤدى الاطار الاجتماعى الذى يتحرك فيه الطفل ، والى تشربه والقيم الثقافية السائدة فيه ، الى تثبيت وتدعيم لهذه القيم المكتسبة ، والتى تبلورت فى « أنا أعلى » أو « ضمير » قادر على توجيه حياة الفرد الوجهة التى تحقق له تكيفا نفسيا سليما ·

وانه لأمر جدير بالذكر فى هذا الصدد ، أن هناك العديد من الدراسات والأبحاث التحليلية النفسية الحديثة تثبت أن هناك صلة وثيقة بين تعطل الضمير أو انحرافه نتيجة لعدم اكتساب القيم الروحية والأخلاقية التى يستند اليهـا فى تكوينه ، وبين مظاهر سوء التكيف النفسى ··

ومعنى ذلك أن « الأنا الأعلى » أو « الضمير » :

★ من حيث تكوينه ـ هو جملة القيم والمعـايير والمبـادىء الخلقية التى يستخدمها الفرد فى الحكم على دوافعه وسلوكه ، والتى يهتدى بها فى تفكيره وأعماله ··

★ وهو من حيث وظيفته جانب الشخصية الذى يوجه وينقد ويوقع العقاب ·

★ أما من حيث هو قوة محركة فيمكن تعريفه بأنه استعداد لاشعورى ، دافع مانع ، رادع ، مكتسب على أساس من الخوف والحب والاحترام ··

واذا كان أثر القيم الروحيـة والأخلاقيـة كذلك ·· فاننـا نستطيع أن نقـرر أن هـذه القيم هى ركيزة أسـاسية للتكيف النفسى السـليم ، كما أنهـا تعتبر مقـوما هاما من مقـومات الاستقرار الاجتماعى فى الجماعات ، فتحتاج من كل الأفراد أن يتمسكوا بهـا ويخضـعوا لهـا كل نزعاتهم وحاجاتهم بحيث لا تصبح الحياة الاجتماعية مهددة بالأهواء الفردية ·· ذلك أن القيم الاجتماعية اذا أصبحت ميولا سائدة فى الأفراد وأصبحت مشـتركة بين عـدد كبير منهم ، كانت من عـوامل الاستقرار والتماسك الاجتماعى المتين بالنسـبة للجمـاعة ، ومن عوامل التكيف النفسى السليم بالنسبة للفرد ··

وهكذا فان الفرد حينما يكتسب هذه القيم الروحية والأخلاقية، فانه يكون قد نجح فى أن يبنى لنفسه ضميرا حيا ·· وبالتالى

يمكن أن نعتبر ذلك مقياسا واقعيا لنضجه الاجتماعى والنفسى ‥ ولعل جوهر النضج الاجتماعى هو قدرته على تبين حاجات الآخرين وادراك أهمية اشباعها · أو بقول آخر ، هو احساسه بالآخرين ، أو كما يسميه بعض علماء النفس « الشعور بالمعية » feeling of togetherness أى التوحد النفسى والاجتماعى مع أبناء مجتمعه ‥ وبذلك فان الشخص النـاضج اجتماعيا هو الذى تستند قيمه الأخلاقية على ادراكه أن سـعادته وثيقة الارتباط بسعادة غيره من الناس · كما أن الشخص الناضج من الناحية النفسية هو الذى تؤدى به القيم الأخلاقية التى اكتسبها فى عدم تركز اهتمامه حول « ذاته » واشباعها أو تؤدى الى ألا تستأثر الأنا عنـده بكل طاقته ، وانمـا تجعله يراعى فى كل أفعـاله مصلحة الجماعة التى هو عضو فيها ؛ كما تجعل علاقاته بأفراد الجنس الآخر لا يشوبها العار أو الخوف ، كما تؤدى به الى أن الأفكار الجنسية لا تشغل ذهنه أكثر مما ينبغى ؛ وهو يحاول دائما أن يعتمد على نفســه فى حل مشكلاته ، ولا يتهـرب من مواجهــة المشــكلات دون أن يحاول حلها ، كمـا أنه لا يعيش باستمرار فى عالم الخيال والتمنيات · وهذا الشخص الناضج يكون قد وضع لنفســه أهدافا تتصل بالعمــل وبحياته بصــفة عامة ، اشــتقها من نظــام القيم الذى يحتــويه ضميره والذى يشتق منه المبادىء والتوجيهات التى يسترشد بها فى حياته ‥

نمو الخلق والارادة وعلاقاتهما بالتكيف

هناك دافع قوى يدفع الطفل الى محاولة جذب انتباه الآخرين (attention - getting) • فاذا ما نجح فى ذلك ـ فانه يشعر بالسرور والثقة بالنفس ، وهما من أهم مكونات عاطفة اعتبار الذات ، كما أنهما ضروريان جدا فى نمو الخلق والارادة والشخصية ، ولذلك لا يجب أن نقف بغير داع عائقا فى سبيل اشباع هذا الدافع عند الأطفال ؛ أى ميلهم لجذب انتباه الغير بالتعبير عن أنفسهم ، والا تزعزعت فيهم الثقة بالنفس ، وغرس فيهم الشعور بالقصور ، وهذا مما يجعلهم عاجزين عن التكيف مع المجتمع فى مستقبل حياتهم •

كذلك يبدأ الطفل فى تكوين نواة التكوين الخلقى فى ضوء فكرته عن الحسن والقبح ، وعن الكذب والصدق ، وعن الأمانة وعدم الأمانة ، وتعمل البيئة التى يعيش فيها الطفل ويتعامل معها على توضيح هذه المفاهيم وتعميقها فى نفسه ؛ فاما حياة خلقية تهذب حياته الانفعالية البدائية ؛ عن طريق نمو خبرته ومعرفته ، فيصبح مستعدا فى تكيف نفسه مع أعضاء المجموعة الصغيرة التى يعيش فيها ؛ وبالتالى يصبح أكثر استعدادا لمواجهة العلاقات الاجتماعية الأكثر اتساعا •••

نمو الخلق وتكوين العواطف :

هناك علاقة قوية بين التربية الخلقية والتربية الوجدانية ، ومعنى ذلك أن تربية الأطفال خلقيا ليست من الأمور التى يمكن فصلها عن النمو العاطفى • فالأخلاق تقوم فى جوهرها على عدد من الاتجاهات العامة والعادات اليومية التى تيسر للانسان التفاعل فى بيئته وفى حياته مع نفسه ومع الناس •

والحقيقة التى لا يمكن اغفالها ، أن كثيرا مما يبدو فى صورة قرارات خلقية يتخذها الصغار والكبار ، ليس فى حقيقة الأمر سوى الاستجابات التى تعلموها • وبقدر ما تنتظم هذه الاستجابات حول مواقف وموضوعات عامة ، بقدر ما تكون تصرفات الفرد مقبولة من الغير • كذلك ، فانه بقدر ما تستند

تصرفات الفرد على مجموعة من العواطف ، أو الاتجاهات المتأصلة فى النفس والمنتظمة على صورة مبادىء منطقية ، بقدر ما يستطيع الفرد أن يقاوم الاغراء ويتغلب عليه ٠

ان أساس التربية الخلقية يجب ألا يستند على عواطف جزئية جانبية تختص بموقف معين أو بموضوع بعينه ، بل يجب أن تتعدى العاطفة هذا النطاق الضيق فتشمل كل الموضوعات والمواقف ومعنى ذلك أن تنتقل العاطفة من الجزء الى الكل ، فتنسحب على حياة الفرد فى كافة تصرفاته ٠

ونستطيع أن نوضح ذلك بالمثال التالى : اذا ما تعلم الطفل ـ وهو صغير ـ أن يهتم بنظافة المنزل فقط ، دون الاهتمام والعناية بنواحى النظافة الأخرى التى تتعدى حدوده الضيقة ، ولذلك نجده يقتصر فى مفهومه لعاطفته نحو النظافة على تنظيف المنزل فقط ، دون الشارع أو المدرسة ٠ ففى هذه الحالة تتكون لديه عاطفة جزئية ٠٠٠

ولكن أساس التربية الخلقية والعاطفية ، يجب أن تقوم على تكوين عواطف كلية شاملة ٠٠٠

وثمة نقطة أخرى تتصل بموضوع التربية الخلقية وعلاقتها بالعادات والعواطف٠ ان اتخاذ الفرد لمجموعة من القيم الخلقية وتبينه لها ؛ انما يمثل محاور تستقطب حولها وتشد نحوها مجموعة من التركيبات العاطفية ، فتبدو فى صور منظمة من العادات والاتجاهات والتصرفات التى تميز سلوك الفرد ٠

وصفوة القول ان الشخص السيىء التكيف هو الذى يفتقر تكوينه النفسى الى مثل هذا النظام من المبادىء الخلقية والاتجاهات العاطفية ، فلا تسير حياته وفق اطار منظم هادف ، ويعجز عن العثور على الوسيلة التى تحقق له التكيف السليم ٠ وفى الواقع ، ان مثل هذا الشخص يقف على أرض غير صلبة ، يتأرجح عليها ؛ فلا تستطيع أن تسنده أو تمده بالثبات اللازم ٠٠ والثابت فى اتخاذ القرارات وفى كل ما يصدر عن الفرد من تصرفات ؛ يعتبر من أكبر العوامل لتحقيق الصحة النفسية ٠

كذلك فان الشخص السيىء التكيف ، هو شــخص تتجاذبه قوى مضادة متصارعة مع بعضها البعض ؛ لأن حياته قد خلت من وجود قوى أساسـية ـ تمثلهـا مجمـوعة القيم الخلقيـة والعادات العاطفية الراسخة والمنتظمة ـ تعمل على ملء فراغ حياته ، ولا تترك مجالا لأى نزعات متضاربة ٠٠ أما الشخص الحسن التكيف ؛ فهو الذى يكون قد عرف سبيله وسار أسلوب حياته على نمط معروف سليم ؛ هو طريقه الى تكيف أفضل ٠٠

المجالات التطبيقية للتكيف

الفصل السادس

التكيف والحياة الزوجية

تمهـــيد :

سـنعالج فى هـذا الفصل من الكتاب موضـوعا هاما من موضوعات علم النفس التطبيقى ، ونعنى به موضوع « التكيف فى الحياة الزوجية » ٠

والحياة الزوجية تقوم على علاقات اجتماعية ، وتترتب عليها مسئوليات هامة ، قبل الأفراد والمجتمع عامة ، ونظرا لأهمية الحياة الزوجية فى الحياة اليوميـة للمجتمعات عنى المفكرون والفلاسفة قديمـا برسم وتصـوير كل ما يحقق نجاحهـا واستمرارها واستمتاع الأزواج بالحياة خلالها ٠ ولم تهمـل الأديان السماوية أو الوضعية أمر تنظيمها ووضع حدود تكفل السعادة فيهـا ٠ وجاءت القوانين الوضعية بعـد ذلك تترسم خطى الفلاسفة والأديان ، وتضع من اللوائح والقوانين ما ينظم العلاقات الزوجية ، ويكفل لمن يتأثرون بها حياة رغدة وشعورا بالأمن الاجتماعى ، وتبعد عنهم كل ما يهدد استقرارهم ٠

ولم يكن هذا الاهتمام من كل المفكرين فى حياة الجماعات وتنظيمهـا مجرد تفكير فلسـفى نظرى ، بل انه كان يرجع الى ادراك أهمية الأسرة التى تعتبر نواة المجتمع وخليته الأولى ، الأمر الذى يجعل الحياة الزوجية موضوعا له قيمته العمليـة والانفعالية فى حياتنا اليومية ٠ ومن أجل هذا تتجه الحكومات والشعوب الى الاهتمام بتنظيم حياة الأسرة والعمل على توفير الاستقرار لها ، رغبة فى تجنب الهزات الاجتماعية ، التى تمتد آثارها من الأسرة الى المجتمع كله ، وتؤثر فى حيـاة الشـعب بأكمله ٠

ولا يقف اهتمام المعنيين بالحياة الاجتماعية للشعوب عنـد حد توفير وسائل الرفاهية المادية للأسرة أو ضـمان الخدمات الاجتماعية المتنوعة لأفرادها من تعليم ورعاية صحية فحسب ، بل أنه يمتد الى العناية بالناحية الانفعالية والنفسية ؛ وذلك بعد أن تبين أن النـواحى المـادية والاجتماعية قد لا تكفى وحدها لضمان سعـادة أفراد الأسرة اذا لم تقم على أسس طيبـة من

الاستقرار الانفعالى النفسى ؛ الذى افتقدته الأسرة ، لا تعوضه أى ناحية أخرى مهما اكتملت ٠

من أجل هذا ، وجد علم النفس التطبيقى طريقه الى الحياة الزوجية باعتبارها ميدانا هاما يمكن فيه أن تطبق قواعد التوافق الانفعالى والتكيف الاجتماعى الضرورى لحياة جديدة وعلاقات اجتماعية ناجحة ٠

والزواج باعتباره الخطوة الأولى فى تكوين الأسرة قد يحالفه التوفيق اذا تحقق له التوافق بين الشريكين ، وقد يصيبه الفشل اذا جانبه هذا الشرط الأساسى ٠ واذا كانت الثانية ، فكل محاولات مادية لاسترجاع هذا التوفيق وتحقيق سعادة مآلها بلا شك الى الفشل ٠

ولا تقف الأضرار والمساوىء التى تترتب على انعدام التوافق الزوجى عند حد الزوجين فحسب ؛ بل انها تمتد الى الأجيال من الأبناء والأحفاد ، ويزداد نطاقها اتساعا ، حتى تشمل المجتمع بأسره ، تصيبه من قريب أو بعيد بأضرار قد لا تقف عند حد ٠ لهذا كان البحث فى طرق توفير السعادة الزوجية أمرا تفرضه الأوضاع الاجتماعية الحديثة ، وهى بدورها نتيجة طبيعية للتوافق بين الشريكين ٠

ولسنا بحاجة هنا لأن نوضح كيف أن البيت المتهدم يخلق أجيالا من الأطفال العصابيين ، قد تصل بهم الدرجة الى الجموح ، مما يجعلهم فى حالات كثيرة طريدى المجتمعات ، كما أنه هو النواة الأولى لخلق العداوات ، وبث بذور القلق ، وفقدان السند ، وانعدام الأمان بكافة صوره بين الأجيال المقبلة ٠

واذا كان الزواج فى المجتمعات المتمدينة هو النتيجة الطبيعية لبلوغ الحب أعلى درجاته ، وهو التسامى بالنزعات الجنسية الأولية ، وهو الوسيلة المشروعة للتعبير الجنسى ؛ فانه الى جانب هذا وذاك ، خليط من العلاقات والروابط التى تقوم عليها الصداقة والزمالة ، الا أنه يزيد عليها ما يستلزمه من جاذبية جنسية ، تعتبر ضرورية فى هذا النوع من العلاقات ٠

والزواج المثالى لا يتم الا اذا سبقته فترة من الصداقة بين الطرفين تغذيها وتقويها مظاهر التودد والملاطفة · ويقصد بها أن تكون فترة يتم فيها اختبار التكافؤ الاجتماعى والمزاجى لكل من شريكى المستقبل · وهى فترة يجب أن تطول ، حتى يتوافر لكل من الشريكين أكبر قدر من الفرص لدراسة شريك المستقبل واستجاباته للمواقف المختلفة ، وبذلك يتحقق لكل منهما أن يتعرف على شريكه فى أكبر عدد ممكن من التفاعلات بين الأفراد ؛ ولم تهمل الأديان أهمية هذه الفترة الاعدادية للحياة الزوجية ، بل أكدتها ورسمت الخطوط لتنظيمها ·

فالزواج ليس الا اعلانا رسميا لاباحة تحقيق دوافع الحب والوفاء بين الزوجين · وليست المقومات الجنسية من جمال فى التكوين ، وقوام ممشوق ، وجاذبية جنسية كل شىء فى العلاقات الزوجية ، بل ان هناك من النواحى السلوكية فى الشريكين ما يجب أن يتعرف كل منهما عليها فى الآخر ، ويتأكد من مدى توافرها وملاءمتها · فلا بد ، مثلا ، أن تختبر النواحى المزاجية ، قبل الزواج ، الأمر الذى يجعل الزواج أقرب الى الفشل اذا تأجل هذا التعرف الى ما بعد الزواج · ولا بد أيضا أن يشهد كل منهما الآخر فى متاعب الحياة ومشاكلها العادية وغير العادية ، ليدرس طريقة تصرفه ، واستجابته لها ·

ولقد كان السؤال الذى يتردد دائما فى مقتبل الحياة الزوجية هو : ما هى العوامل التى تفرق بين زوجية سعيدة ، وأخرى منهارة أو كادت ؟ وما هى مقومات السعادة فى العلاقات الزوجية ومسببات التعاسة فيها ؟ ثم ما هى السمات الشخصية التى تجعل احدى الزيجات ناعمة بالسعادة بينما أخرى تجعل زيجة ثابتة ترزح تحت أعباء التعاسة وآلام المتاعب ؟

هل هناك من العلاقات الزوجية ما يمكن أن يتحقق معه التوافق والسعادة ، وأخرى تبذر بذور الشقاء ؟ ثم أخيرا وليس آخرا ما مدى ضرورة تحلى كل مقبل على الزواج ببعض السمات الشخصية والاتجاهات الانفعالية والعقلية ، حتى يحقق الأمل المنشود من الحياة الزوجية ؟

ويتضمن علاجنا لموضوع التكيف والحياة الزوجية الموضوعات التالية :

١ ـ اجتناب الزواج الشقى ·

٢ـ العصاب والزواج ·

٣ ـ الغيرة والحياة الزوجية ·

٤ ـ الزوجات العصابيات ·

٥ ـ الأزواج العصابيون ·

الى غير ذلك من الموضوعات الحيوية التى تعتبر مسئولة مسئولية كبيرة عن تحقيق النجاح أو خلق أسباب الفشل فى الحياة الزوجية ·

واذا كان السلوك الجنسى السوى من أهم دعائم الحياة الزوجية ، وهو سلوك يكمن غالبا وراء المشاكل الظاهرية ، والمتاعب التى يتعلل بها الزوجان ليبدأ أى شك فيه ، كعامل يكمن وراء هذه المشاكل · فان المؤلف قد ناقش باسهاب موضوع السلوك الجنسى لأنه يدرك تماما مدى أهمية الدور الذى تلعبه الحياة الجنسية فى الصحة النفسية والجسمية للزوجين · وسوف أوضح بالشرح مدى تأثير الحالة العصابية فى خلق زوجية غير موفقة من الناحية العاطفية والانفعالية · وكنت فى كل ذلك لا أقتصر فى تدعيم آرائى بالحالات الواقعية التى عرضت علينا ودرسناها دراسة مستفيضة ، محللا العوامل المتعددة التى أسهمت فى تكوينها ·

وكان موقفى فى كل ذلك لا يختلف عما كنت أتقدم به من نصائح للأزواج وكنت مؤمنا فى الوقت ذاته بأن الجهل بالمعنى الحقيقى للحياة العاطفية عامل هام يترتب عليه أخطاء مؤسفة فى حياة الأفراد ·

اجتناب الزواج الشقى

هناك عدة عوامل تهدد الحياة الزوجيـة وتجعلهـا جحيما لا يطاق ، منّ هذه العوامل ما يلى :

١ ـ ادمان الخمر :

أن الذى يدمن الخمر شخص يعانى من سوء التكيف ، وحتى لو كان هذا الرجل قادرا على اكتساب رزقه برغم ادمانه الخمر ، فان هذا لا يجعله صالحا للزواج ، والمرأة العاقلة يجب أن تختبر ميل رجلها الى الخمر قبل أن تقدم على الزواج منه ، فان شكت فى أنه يشرب الخمر ، فان عليها أن تنقذ نفسها من أحزان مقبلة برفضها الزواج ، فانه زوج غير جدير بأن يكون زوجا صالحا • ان مدمنى الخمر ينتمون الى طائفـة غير الصالحين للزواج ، وتخطىء الفتاة لو تصورت أن فى استطاعتها أن تصلح من شأن هـذه العـادة بعد الزواج ، فعاجلا أو آجلا سيرتد الرجل الى عادته ، فسوء التكيف الذى يدفعه الى هذا الادمان ما زال قائما ماثلا •

ويعتبر ادمان الخمر أكبر دليل على ضعف الشخصية ، ان المرأة التى تكثر من احتســـاء الخمر غالبـا ما تصـبح قابلة للفجور ، وكذلك الحال بالنسبة للرجال ، فالادمان على تعاطى المشروبات الروحية ، تدفع الزوج أو الزوجة الى تحطيم القيود المانعـة ، والى تنويم الضمائر ، وبذلك يصـبح من السـهولة نسيان عهود الزواج وقيوده •

٢ ـ العبودية للأسرة :

هنـاك رجال كثيرون لا يستطيعون أن يحزموا رأيهم : هل يتزوجون وينفصـلون عن أسرهم الأصـلية أم يظـلون عزابا مفضلين صحبة أمهاتهم وأسرهم ؟

وهناك كذلك من يتزوج ، الا أنه يهرع الى أحضان والده أو والدته ، عندما ينشأ خلاف زوجى • ان الزوج الناضج عاطفيا ،

يستطيع أن ينزع نفسه من أسرته الأولى ، وأن يحاول جاهدا أن يشيد لنفسه صرحا مستقلا جديدا فى البيئة التى يختارها ٠

ان هذا الطراز من الأزواج طراز سيىء ، فالزواج عندهم علاقة طفل بأمه ، يعتمد عليها ولا يستطيع أن تتخلص من تبعيتها ، وترجع العلة فى كل هذا الى عقدة أوديب وما تتركه من تعقيدات نفسية ، تبدأ فى الطفولة وتستمر مع الفرد فى المراحل المتعاقبة من حياته ٠

٣ ـ الخيانة الزوجية :

ان الخيانة الزوجية ليست آفة من آفات المدنية الحديثة ، بل هى موجودة منذ القدم ، فالمشكلة قديمة ، وهناك أسباب كثيرة تؤدى الى هذا المرض الاجتماعى النفسى ، نعرضها فيما يلى :

(أ) البرود الجنسى عند المرأة :

ان السبب الحقيقى للبرود الجنسى عند المرأة يكمن غالبا فى أعماق طفولتها ، ولكنها تجهل هذا ٠ وكثيرا ما يدفع البرود الجنسى لدى المرأة الى التفكير فى الخيانة الزوجية ، وسواء وجد التفكير له مخرجا أم لم يجد ، فان هذا النوع من الحياة الزوجية سينتهى عادة بالطلاق أو الانفصال بلا طلاق ٠

(ب) الزوج كثير الانشغال :

وهذا رجل كثير الأشغال ، فى مقتبل العمر ، ليس من عادته أن يروى لزوجته متاعبه أو انتصاراته ؛ لأن التجربة الماضية علمته أنه لن يظفر منها الا بمواساة أو تشجيع سطحيين جدا ٠ فهى لا تأخذ متاعبه ومشاكله مأخذ الجد ، وتأخذ انتصاراته مأخذ القضايا المسلم بها ، المفروغ منها ٠ وقصارى القول ان مشاكله ليست مشاكلها ٠٠٠

وفى الوقت نفسه ، هناك سكرتيرته أو زميلته فى المكتب ، وهى تعلم ما وراء كل نجاح يحصل عليه من عناء ، وكفاح ، وهى تعيش الى جانبه كل لحظة من اللحظات الثمينة فى نظره .

لأنها لحظات عمل وجد ، وحين يكون فى مأزق تشعر بمتاعبه وتواسيه وحين ينتصر تفهم معنى انتصاره وتقدره ··· وهى دائما أنيقة ، ، مرحة ، ذات كفاية · ويستطيع دائما أن يتحدث اليها عن مشاكله فتبدى كل اهتمام ، وتفهم معنى هذه المشاكل·

ان هذه الصلة الانفعالية الوثيقة لا عجب مطلقا أن تتطور فى أية لحظة من لحظات التوتر الشديد فتغدو صلة جسدية أيضا ···

وما أكثر الأزواج العصريين الذين لا يشعرون بالايناس فى زوجاتهم ، فهناك دائما الشجار ، والشقاق ، والنكد ، وبرودة الاحساس ، وسوء اللقاء ، واختلال التقدير ! ·· وكذلك ما أكثر السيدات اللواتى يبدين استعدادا طيبا للاصغاء والفهم والمواساة ·

وقد يكمن أحيانا عنصر الانتقام الخفى من الزوجة وبرود قلبها ، وراء صلة الزوج بشخصة أخرى ، كأنما هو يشعر الزوجة بامكان الاستغناء عنها بسهولة، جزاء سوء عشرتها له!

(جـ) الزوجة المعرضة للغواية :

وقد تظل الزوجة الشابة الحسناء مخلصة لزوجها الهادىء الطيب الكريم سنوات وسنوات ، ثم فجأة تجد نفسها وهى فى الثلاثين عرضة للغواية ، وتأتيها الغواية فى صورة رجل باهر المظهر والصفات ، بحديثه ، ولباقته واهتمامه الملح بالنساء ·

وتجد نفسها كالمسحورة به ··· وغالبا ما يكون ذلك عن غير تبصر ، وعن غير رغبة عميقة الجذور ··· بل مجرد نزوة كأنها لعبة ، أو لمجرد تغيير مجرى حياتها الرتيب الراكد مع زوجها الخامل الذى ليس فيه أى لون من ألوان الاغراء ·

انها لم تزل تحب زوجها كما كانت تحبه فى البداية ، فليس هناك ما يمنع من استمرار ذلك الحب رغم هذه الغواية التى تعرضت لها الزوجة ·· فأساس الزواج لم يزل سليما ، وكل ما هناك أن الزوج اطمأن الى حب زوجته ، وصار يأخذه مأخذ التسليم بأمر مفروغ منه ، لا يستحق التفاتا خاصا ولا احتفاء ،

ولا عناية غير عادية · انه « روتين » مثل عاداته كلهـا · لقد مرت السنوات ولم يفكر فى اشعارها بقوة حبه وسطوته · وانه لم يوجه اليها تحية ، ولا كلمة ثنـاء ، أو غزل ·· وهى ليست جمادا ··· فكيف تقوى على مقاومة مغامرة تشـعرها بسطوة جمالها وفتنتها مع رجل فيه خصائص الفتنة كلها ؟ انهـا على الأقل تشعر بفضول نحو حياة الحب المتقدة المثيرة ·· والتعرف على المعاشرة كيف تكون مع صـنف يختلف تمـاما عن صنف الزوج الهادىء الخامل !

فليت الأزواج يعقلون ويتدبرون ، قبل أن تقع الواقعة ··

(د) الزوج المسن :

وهذا الزوج الذى ظل ربع قرن مثال الزوج الصالح ، ها هو قد أفلت زمامه فجأة وتعلق بفتاة لا هنا ولا هناك ·· فهل وصل الى « السن الحرجة » عند الرجال وصار مغرما بالجنس ؟

ان زوجته بمرور السنوات الطويلة ، صارت امرأة وقورا ، محتشمة ، ذات مسئولية ، ولهذا هزت كتفيها استخفافا بهـذا التغير الذى طرأ عليه ، واعتبرته من تخاريف الشيخوخة ·· ·ولكنه وجد فتيات صغيرات مستعدات للمرح معه ، والضحك لنكاته فافتتن بهن ، غير ملق بالا الى تفاهتهن وابتذالهن !

والحقيقة أنه كان بحاجة الى ذلك التـأكيد بأنه لم يزل فاتنا للنساء ، يرغبن فيه برغم انتهاء فترة شبابه ··· فان صـدمة أفول نجمه جنسيا أثارت فيه هـذا التعلق بالجنس الآخر ، بل هذا التهالك ··

وفى هذه الفترة من الزواج ، يقع على عاتق الزوجة واجب التصرف بلباقة · وقد تكون هى نفسـها فى محنة لاجتيـازها أيضا سن اليأس فتهمل مظهرها بصورة مزرية ، فعليها أن تقاوم ذلك كله ، وتجارى زوجها ، وتتزين له ، كى تحفظه من المغامرات ·

(هـ) الزواج الخاوى :

وهذان زوجان مضت على زواجهما أعوام • ومع هـذا فكل منهما فى واد ، يتورط فى علاقات مبتـذلة ومغامرات جنسـية متحللة من جميع القيود الجدية ، وكل منهما يعلم تماما أن الآخر يحذو حذوه ••• وليس لهما أطفـال ، ولا ينتظران أطفالا ، ولا اهتمام لأحدهما بالآخر الا بشكل سطحى محض ••

والغالب أن يكون الدافع لزواجهما نوع من الجاذبية الجنسية خمدت جذوتها بعد شهر عسل طويل أو قصير ••• ثم ثبت لهما أن الزواج يتيح لهما وضعا اجتماعيا مريحا ، ولا يحرمهما من شىء من أهوائهما ، فلم يفكرا فى فسخه بالطلاق •• ويساعدهما على ذلك أن بيئتهما يسودها الانحلال الخلقى ، ولا تعتبر الخيانة الزوجية نقصا يسقط السمعة ، ويصيب الفتى أو الفتاة ! ••



ومثل هذه الحالة هى التى يلغط بها الناس فى الصحف وفى المجالس ، فيشيع أن الخيانة الزوجية ناجمة عن التهـالك على الملذات الجنسية والمتعة الحسية ، مع أن هـذه الحالات قليلة العدد ، ومحدودة فى طبقات معينة ليست السـواد الأعظم من الناس •

فما يلزمنا حقـا لتلافى الخيـانة الزوجية ليس حل عقـدة الجنس ، بل توسـيع الفهم ، وحسن التقـدير ، والتسـامح ، والعطف المتبادل •• فالجنس ليس السبب ولكنه المتنفس الذى ينصرف اليه المجهدون فى ميادين أخرى •• أنه ميدان التسلية ، وليس الباعث على طلب التسلية •

ان الموقف ليس سيئا للغـاية كما يلوح للمتشائمين ، فعلينا التذرع بالحكمة وحسن الفهم ، ودراسة الأسباب العميقة للداء حتى نتجنب الاصابة به •

٢ ـ الغيرة

من العسير أن نقدر أو نحصى المآسى الانسانية التى تقع بسبب الغيرة ٠٠ ففى كل يوم نطالع فى الصحف نبأ شخص قتل رميا بالرصاص ، أو طعنا بالسكين ، لأنه كان طرفا ثالثا فى قصة غرام !

وفى حين أن الجرائم الناجمة عن الغيرة قد ظلت تقع منذ بدء الخليقة ، الا أننا نلاحظ أن حوادث الطلاق بعد كل حرب تكثر وتزداد ، ومرد أغلب هذه الحوادث الى الخيانة الزوجية ، سواء أكانت حقيقة أم متوهمة ٠

وهنا ينبعث فى الذهن سؤال : « هل للغيرة مبرر حين يوجد الحب الحقيقى » ؟ ان أغلب الناس يعتنقون هذه الفكرة الخاطئة ، وهى أن الغيرة ضعف أو قصور فى طباع الشخص ، وأنها مرض يصيب الروح ، وتبعا لذلك الاعتقاد يذكرونها بلهجة الانتقاص والزراية ٠

وما من أحد ينكر أن الغيرة المؤسسة على شكوك كاذبة ، يمكن أن تودى بصرح زواج سعيد ، كما يقضى السرطان على أحد أعضاء الجسم الحيوية ولكن هناك أوقاتا يكون من الطبيعى فيها أن تنبعث الغيرة فى قلب الزوج أو الزوجة ٠

وقليل منا من لم يعان فى بعض الأوقات عذاب الغيرة ٠٠٠

والغيرة ، كالخوف ، عاطفة دفاعية ، ومقدارها ونوعها حين نعبر عنها فى موقف ما هما اللذان يقرران ان كانت غيرة طبيعية، أو غير طبيعية ٠ وكما أنه يمكن أن يبرر خوف انسان فى ظروف معينة ، كذلك يمكن أن تكون غيرة الانسان طبيعة ، حين لا تكون نتيجة تخيلات سخيفة ، بل تكون مستندة الى حقائق ٠

ويمكن تمثيل هذه الحالة اذا قارنا بين العواطف البشرية وبين الجراثيم الموجودة فى أفواهنا ، فلو أننا فحصنا لعاب فرد سليم الصحة بالميكروسكوب ، لاكتشفنا أنه يحتوى على

---

(١) عن كتاب الزواج والصحة النفسية الذى قام بمراجعته المؤلف ٠

مئات الجراثيم ، ولكنها جراثيم «غير ضارة» ، ويصفها الأطباء بأنها لا تسبب أمراضا ، وهـذا هو السبب فى أن التقبيل ليس ممنوعا من وجهة النظر الصحية ٠ أما اذا كان الانسان مصابا « بالبورية » ، فان لعابه يكون عندئذ محتويا على جراثيم تسبب المرض ٠

وشبيه بهـذا أن العقـل الانسـانى ينتج نوعين من جراثيم الغيرة :

(أ) **غيرة الحب الدفاعية** (التى لا تتسبب فى الطلاق) ٠

(ب) **وغيرة الحب الفاسدة** : (وهى قادرة على تحطيم صرح الزواج) ٠

« شكا رجل كان يعمل فى الجندية حين جاءنى للاستشارة أنه لم يستطع مسايرة زوجتـه منذ عودته من الجنـدية من وراء البحار »[1] ٠

قال : « ان زوجتى تتهمنى بالغـيرة ، وهى تظـن أننى غير معقول وأن ليس عندى من الأسباب ما يحملنى على الاسترابة فيها ، وهى تهددنى بأن تطلقنى اذا لم أكف عن الاساءة اليهـا بسبب سلوكها فى المجتمعات ٠ وقد أخبرتنى بالأمس أن الأزواج المصـابين بمركب الغـيرة مثلى يجب أن يذهبوا الى طبيب نفسانى ، ومن أجل هذا جئت اليك ، ولست مستطيعا أن أحكم هل غيابى مـدة سنتين قد جعلنى كذلك حقـا أم أن زوجتى فى حاجة الى تذكيرها بعهود الزوجية ؟ ! » ٠

وقد اعترف الزوج ــ فى صراحة أنه قبل الزواج كان يعبث بعض العبث ، ولكنه استقر فى حياة زوجية أراد أن تكون حياة ناجحة ، وبخاصة من أجل الأطفال ٠

وقد ظننت فى مبدأ الأمر أن هذه حالة أخرى من حالات الغيرة التى لا أساس لها ، فطلبت الى الزوج أن يروى لى الأمور التى أشعرته بالغيرة كنتيجة لسـلوك زوجتـه ٠ وروى لى الزوج عجبا ! ٠

---

(١) الحالة مقتبسة من كتاب الزواج والصحة النفسية تاليف كابريد ومراجعة المؤلف ٠

فقد حدث أن عهد الى نجار فى أن يصنع بعض الرفوف فى مسكنه الجديد الذى أثثه حديثا · وخرج الزوج ذات صباح الى عمله ، وترك زوجته نائمة فى فراشها ، ولما عاد مساء ، كانت زوجته لا تزال فى ثياب النوم ، ولم يسعها الا أن تعترف بأن النجار حضر الى المنزل وطلب منها أن تشاركه احتساء زجاجة من الخمر ، فقبلت وهى تظن ألا ضير فى أن تتناول كؤوس قليلة مع هذا الرجل !! وعلى الرغم من ذلك فقد نسى الزوج الحادثة برمتها ، وأقصى من ذهنه فكرة الشك فى خيانة زوجته ·· على أن ظنه ما لبث أن خاب خيبة مرة ··· ففى مناسبة أخرى عاد الى منزله ، فوجد زوجته فى مسكن رجل أعزب يقيم فى نفس الطابق ، وكانت تحتسى معه ما سمته هى « كؤوسا اجتماعية » بدافع الذوق والمجاملة !!

وقص أيضا أنه حين كان بعيدا عن البلاد ، جاءته رسالة من زوجته ذكرت فيها أن صديقا لا يقيم فى المدينة زارها ، وأنها دعته للاقامة عندها مدة عطلة الأسبوع وأنه لم يحدث شىء أكثر من تبادل بعض نخب الذكريات الماضية !

واستطرد الزوج يروى أنه وزوجته تعرفا الى زوجين يقيمان فى مسكن مجاور ، وكان ظاهرا أن زوجته قد فتنت بزوج جارتها ، وأنها شربت الخمر معه ، وكانا لا يتورعان عن اظهار مغازلاتهما ·

وأخيرا اعترف الزوج أنه بعد هذا راح يبحث صحة نسب ابنه الأخير اليه !!

ولما سألت الزوجة عن كل ذلك لم تقل الا القليل دفاعا عن نفسها ! ··· ولقد أخبرتها أن لزوجها الحق فى غيرته فى مثل هذه الظروف التى ذكرها ، وأن مثل هذا السلوك الفاضح يكفى لأن يجعل الزوج الطبيعى عظيم الشك والريبة ، فوعدت بأنها لن تشرب الخمر فى غيبة زوجها ، وأنها ستقلب صفحة جديدة ، على أنه مما يؤسف له أنها عادت فتابعت سيرتها مع زوج جارتها معلنة فى فخار أنه ما من رجل يستطيع أن يحرمها الحرية فى أن تفعل ما تشاء ·

وقرر الزوج أن يطلقها ، واستعاد وزنه الذى خسره من الهم والقلق والغيرة ، واعتزم أن يبحث له عن عمل آخر خارج البلاد ٠

وأذكر صورة أخرى مختلفة ٠٠ فمنذ بضعة أشهر جاءتنى سيدة متوسطة العمر فقدت شهيتها للطعام ، وجفاها النوم ، وشكت أن زوجها الذى بلغ الخامسة والخمسين من عمره يعذبها باتهامه اياها بالخيانة ٠ واتضح أن زوجها هو الذى يجرى وراء النساء ، فكان يصب ذنبه على زوجته كى يخفف عن ضميره المعذب ، وهذه حالة شائعة وهى توضح نوع الغيرة غير الطبيعية ٠

وقد اكتشف الأطباء النفسانيون أن كثيرا من الأزواج الذين يتهمون زوجاتهم بالخيانة دون أن يستندوا فى اتهاماتهم الى سند ، يكشفون بهذه الطريقة عن احساسهم بالذنب نتيجة مخاوفهم من فقد قوتهم الجنسية ٠

ان الزواج يجب أن يقوم على الانصاف ٠٠ ومن واجب الزوج ألا يجعل زوجته تحس كأنما وضعت فى أقدامها الأغلال والقيود ، ولكن من واجبه أيضا أن يحملها على الاعتقاد بأن من واجبها أن تضحى ببعض حرياتها اذا أرادت أن تتحاشى التعقيدات الزوجية ، وهذا بدوره ينطبق على الزوجات تماما ٠

والأشخاص الذين يشغلون أنفسهم ، بغير دافع ما ، بكتابة الخطابات الودية الى الأصحاب القدماء ، يثيرون نوعا من الغيرة التى ليس لها ما يبررها ٠ وثمة آلاف من حوادث الطلاق ، نجمت من أن زوجا (أو زوجة) تناول الرسالة التى شغلت ذهنه وأنه لطبيعى أن يغار المرء حين يكتب شريكه أو يتسلم رسالة تعد أكثر من ودية مما يجب ؛فأولئك الذين لا يتحفظون فى التعبير عن عواطفهم فى رسائلهم ، انما يثيرون المتاعب ٠

واذا نظرنا الى سلوكنا فى المجتمعات ، وجدنا أن الانسان يستطيع أن يكون مرحا لطيفا ، دون أن يغازل زوجة انسان آخر ويثير حفيظته عليه ٠ ان مثل هذا السلوك لا يمكن أن يغتفر ، انه

تحطيم لآداب السلوك · والمضيف المحترم أو المضيفة المحترمة لا يمكن أن ينتظر من ضيوفه أن يضايقوا بعضهم بعضا ، أو أن يسلكوا سلوكا مذموما ·

اننا جميعا حساسون من ناحية الزواج ، ومن المستحيل أن ننهمك فى المغازلة حتى لو كانت بريئة ، دون أن نضر انسانا آخر !

وهناك بعض زوجات يشعرن أنهن قد أهملن ، فيحسبن أنهن لو استطعن حمل أزواجهن على الغيرة ، فانهن بذلك يستطعن أن ينفخن رماد الاهمال ويكشفن عن نار الحب المشتعلة فى قلوب أزواجهن ، غير أن هذا السلوك ينتهى غالبا بأوخم العواقب ، كما يحدث أيام الخطوبة فى أحيان كثيرة ··· وكم من فتاة فقدت رجلا كان يمكن أن يصبح زوجا ، لأنها قضت أمسية راحت خلالها تلفت أنظار منافس آخر !

ومن جهة أخرى ، فهناك رجال تثور غيرتهم اذا ما حادثت زوجاتهم أو خطيباتهم رجلا آخر ، ويتهمونهن اتهاما باطلا بأنهن كن ودودات أكثر من اللازم ويلاحقونهن بالسؤال عن كل مكان ذهبن اليه · أمثال هؤلاء الرجال فى حاجة الى زيارة طبيب نفسانى ، فان هذا الضرب من الغيرة هو أثر باق من السلوك الطفلى ، وهى علامة على شعور المرء بعدم الاطمئنان وبمركب النقص ·

وكل مشكلة من مشاكل الغيرة تحتاج الى دراسة فردية ، فثم حالات عديدة من الغيرة المعقولة بين الجنود الذين عادوا الى أوطانهم واكتشفوا خيانة زوجاتهم خلال الحرب · وفى بعض هذه الحالات قد تعتبر الخيانة فى فترة البعد (حادثة) ومن ثم يصفح عن الزوجة ، ولكن الصفح معناه النسيان ، أما تذكير الزوجة بخطيئتها الماضية ، أو التجاء الزوج الى تعذيب نفسه بنزوات الانتقام ، فان هذا يكون بالتأكيد عرضا من أعراض مركب الغيرة الوبيلة ، والخيانة التى تقع بعد الصفح هى مسألة أخرى جد مختلفة ، وتتطلب حلا حاسما ·

كتبت (كاثلين نوريس) تقول : (من أجل الزواج ذاته ، ومن أجل الأطفال ، والبيت والمجتمع يجب أن نتمثل هذه كلها حين ندعو الله أن يصفح عن هناتنا كما نصفح عن هنات الآخرين) ٠

أن الغيرة فى بعض الحالات تكون عاطفة دفاعية مهمتهـا صون علاقة الحب بين اثنين من أن تنفصم ٠٠٠. انهـا صـوت الانذار الذى يحذرنا حين يهدد حبنا الاخفـاق ٠ ونحن بحاجة الى أن نذكر أنفسنا أن نكون منصـفين فى الحب وفى غيره ٠ وطبيعى أن يغار شريكنا حين نتعمد تجاوز الحدود ، فاذا راعى كل فرد شعور الشريك الآخر فلن تكون هناك مشكلة (غيرة) ٠

٣ ـ الجنس والحيـاة الزوجية

ان كثيرا من خصائص الدوافع الجنسية الناضجة وسلوك الزوجين ، قائم على مظـاهر بيولوجية مسـتمدة من سـلوك الجرثومة المنوية والبويضـة البشرية ، وعلاقتهما من الناحية الجنسية ٠

فاذا درسنا سلوك كل من هاتين الجرثومتين تحت عدسـة المجهر ، وجدنا بينهما تباينا واضحا فى الطبـاع والصفات ٠ فالحيوان المنوى صغير الجسم سريع الحركة ، شديد التأثر بما تفرزه البويضة البشرية من مواد كيماوية لهـا رائحة خاصـة تجتذبه اليها ، وحياته قصيرة اذ لا يحمل فى جوفه شـيئا من العناصر المغذية ، فاذا لم يقم بعملية التلقيح فانه يموت لفوره ، أما البويضة البشرية فانها أكبر حجما ، وأبطأ حركة تفرز مادة كيماوية من شأنها اجتذاب الجرثومة المنوية اليها وهدايتها الى مكان وجودها ، وينقطع افرازها بمجرد التلقيح ، وهى تحمل فى جوفها كمية من العناصر الغذائية لكى تعيش عليها البويضة الملقحة فترة من الزمن فى مبدأ حياتها الرحمية ٠

ومن عادة البويضـة البشرية ألا تسمح الا لجرثومة واحدة بالولوج الى داخلها ، بالرغم من تجمع الكثير من هذه الجراثيم حولها ، وقد لوحظ أنهـا اذا ما خدرت بقطـرة من الكحول أو الكلوروفورم فانها تفقد هذه الخاصية وتسـمح للكثير منهـا بالدخول الى جوفها بغير حساب ، فكأنها متمتعـة بنـوع من الارادة ، فمـا أعظم التشـابه بين خصـال هاتين الخليتين الصـغيرتين وبين خصـال الذكر والأنثى ! فان الذكر سريع الحركة والنشـاط يسـعى فى طلب الأنثى ، حتى اذا ما تم له الاتصال بها انتهت مأموريته بالتلقيح ، بينما الأنثى تتخذ عادة من حيث الاتصال الجنسى موقفا يكاد يكون سلبيا منحصرا فيما تقوم به من مجرد التجمل بما يجتذب اليهـا الذكر ، ولا تبـدأ مهمتها الحقيقية الا بعد التلقيح ، حيث ألقت الطبيعة على عاتقها

---

(١) عن مقال للأستاذ محمد فتحى المستشار ، نشر فى مجلة حياتك ـ القاهرة

أمر العناية بالجنين وتغذيته من دمها طول حيـاته الرحمية ثم العناية بارضاعه وتربيته بعد انفصاله ٠

فمهمة الذكر لدى معظم الأحياء الأقل مرتبـة من الانســان تنتهى حيث تبدأ مهمة الأنثى ، غير أن الحال ليست كذلك لدى الانسان وأرقى مراتب الحيوان ، فانه بالنظر الى خطورة مهمة الأنثى وما يترتب على الحمل والوضع والنفاس من شل حركتها وعجزها عن تحصيل القوت ، أصبح التعاون بين الذكر والأنثى أمرا تقضى به الضرورة ، اذ أن الذكر بحكم طبيعـــة وظيفتــه الجنسية يكون حرا طليقا بمجرد قيامه بمهمة التلقيح ، ولهذا ألقى عليه عبء تحصيل القوت للأنثى والنتاج وتربيته ، ومن ثم نشأت صـــلات الزوجيــة وتوطــدت دعائم الأسرة والروابط العائلية لدى الجنس البشرى ، وأصبحت مهمة الزوجين قائمة على التعاون المتواصل بينهما على العناية بالنســل ، وتربيته وتعليمه ، والسهر على مصالحه ، وتوفير أســباب ســعادته وهنائه ٠

ومما تقدم يتضح أن الدوافع التناسـلية لدى الذكر كانت أصلا مقصورة على مهمة التلقيح ، ولكنها أصبحت بالنســبة للانسان تشمل بجانب ذلك علاقات الزوجية وما بين الزوجين من روابط وصلات معنوية ، كما تشمل أيضا الروابط العائلية الخاصة بالأولاد وتربية النسل ولذلك تفرعت عن هــذا الدافع ثلاثة دوافع فرعية أو مجاميع صغرى :

الأولى ـ خاصة بالاتصال الجسمى ، أو الميــل الجنسى فى أخص معانيه ٠

والثانية ـ خاصة بالعــاطفة الجنسية المتبــادلة بين الرجل والمرأة فى الحب المعنوى ٠

والثالثة ـ خاصة بالحب العائلى أو عاطفة الشفقة والحنان الموجهة نحو الأولاد والعائلة بصفة خاصة ٠

ويمكننا أن نطلق على المجموعة الأولى اسم « مركب القران الجنسى » والثانية « مركب الحب المعنوى » والثــالثة « المركب العائلى » ، أعنى أن المجموعة الجنسية الكبرى تشــمل الحب

الشهوانى ، والحب المعنوى أو العذرى ، والحب العائلى ٠ فالحياة الزوجية الموفقة هى التىتجمع بين هذه المركبات الثلاثة من مظاهر الحياة الجنسية ٠

غير أنه كثيرا ما يتفق فى الحياة العملية ألا يجد أحد الزوجين أو كلاهما فى الزوج الآخر ما يحقق أغراضه الجنسية من هذه النواحى الثلاث مجتمعة ، فان اجتماع عناصر المجموعة الجنسية الكبرى فى حياة الزوجين ليست بشرط لازم ، فقد يكون أحد الزوجين فى حياته الزوجية غير متمتع بالزوج الآخر من الناحية الجسمية أى الشهوانية لسبب من الأسباب ، ومع هذا قد تبقى عاطفة الحب المعنوى ، وكذا الحب العائلى كل منهما قائم بين الزوجين ، أو قد يكون الحب المعنوى هو المفقود مع توفر الحب الشهوى والحب العائلى وقد تكون كل من العاطفتين الشهوانية والمعنوية مفقودة ولم يبق من مركبات المجموعة الجنسية سوى الحب العائلى ، وربما كان الأمر بالعكس ، أعنى أن يكون المركب العائلى مفقودا بسبب عقم أحد الزوجين مع توفر مظهرى الحب الجسمى والحب المعنوى ٠

وعدم توافر عناصر المجموعة الجنسية الكبرى فى حياة الزوجين قد يؤدى الى انفصال العنصر المركب الناقص منها وكبته ، ثم السعى وراء تحقيقه وتكملته خارج الحياة الزوجية ، وهو ما يسمى العزل ؛ غير أن الكبت اذا لم يكن موفقا أو غير مقترن بوسائل التصعيد فانه قد يؤدى الى أعراض عصبية من النوع المعروف بالقلق المترتب على عدم ارواء ظمأ الدافع الجنسى من ناحية من نواحيها الثلاث ، سواء كانت متعلقة بالشهوة أو الحب المعنوى أو العاطفة الوالدية ٠

فقد يتفق للزوجين الجمع فى حياتهما الزوجية بين عاطفتى الحب المعنوى والحب الجسمانى مع حرمانهما من الأولاد فيساورهما أو أحدهما القلق ، ويسود حياتهما الزوجية شعور بعدم الطمأنينة والحيرة وتبلبل الفكر ، مما قد يدفع بكثير من الناس الى الالتجاء الى وسيلة « الاستقامة » تفاديا للأعراض العصبية المترتبة على شدة الكبت ، بالسعى وراء أغراض

مصطنعة فى سبيل ارضاء هذه العاطفة ، وتكلف الوسائل لتحقيق بعض نزعاتها ، فيلجأ بعض الناس الى تبنى أبناء الغير ، ويحولون عاطفة الحب والحنان الوالدى الى عناية بشئون النسل المستعار ، كما أن البعض قد يجد نوعا من الترضية فى تربية بعض الحيوانات كالكلاب والقطط وبعض أنواع الطيور غير أن بعض الناس قد يوفقون الى تصعيد عواطفهم ونزعاتهم المكبوتة الخاصة بالعاطفة الوالدية بتحويلها الى خدمات عامة موجهة نحو أبناء الوطن ، ورصد جزء من نشاطهم الغريزى على أعمال البر والاحسان كالعناية بتربية الأطفال وتعليمهم ، أو مواساة الضعفاء والمرضى ، وانشاء المدارس والملاجىء والمستشفيات ٠

فمثل هؤلاء الأشخاص عديدون يدمجون شخصيتهم فى شخصية المجتمع ، ثم يحولون ما تكنه صدورهم من عواطف الشفقة والحنان الأبوى الى أبناء الأمة كما لو كانوا أبناءهم ، ولذلك يجدون أكبر وسيلة لارواء ظمأ هذه النزعة الغريزية ، كما أن فيها من ناحية أخرى ترضية للنزعة الاجتماعية ، وهناك نماذج عديدة فى المجتمعات المختلفة حاولوا تصعيد العاطفة الوالدية ٠

واذا شعر أحد الزوجين من نفسه بفتور فى عاطفة الحب المعنوى نحو الزوج الآخر فقد يحول هذه العاطفة نحو الأولاد ، فيزداد شغفه بهم ويجاوز الحد فى العطف عليهم ، مما يترتب عليه تدليلهم وافساد طباعهم ، وقد تتحول هذه العاطفة الى ضعف بالوالدين أو أحدهما ، كما أنها قد تمتد الى غيرهما من الأهل والأقارب أو الأصدقاء ٠ وقد يوفق المرء الى تصعيد نزعة الحب المعنوى الى ولع ببعض الفنون أو العلوم فتهواها النفس ، وتهيم بها لدرجة لا تقل عن ولع المرء بمعشوقته ، وتلهيه عن كثير من شئون الحياة ، فيصبح الفن أو العلم لدى النفس رمزا معنويا للمعشوقة المفتقدة ٠

فمما تقدم يتضح أن المركبات الجنسية الفرعية التى تتألف منها النزعة الجنسية لا يشترط اجتماعها فى الحياة الزوجية ،

بل كثيرا ما يتعذر اجتماعها كاملة نظرا لما يكون عليه الزوجان غالبا من تباين فى الأمزجة والاستعدادات الجسمانية والعقلية واختلاف فى النزعات ، مما يؤدى بهما أو بأحدهما الى كبت مركب أو أكثر من المركبات الثلاثة الفرعية الخاصة بالنزعة الجنسية ، فان كان الكبت مرضيا كانت نتيجته القلق العصبى ، وهو عرض من الأعراض النفسية المتفشية بين الطبقات الراقية ، وبصفة خاصة بين السيدات والأفراد الذين بحكم مركزهم الاجتماعى أو الأدبى يتعذر عليهم ارضاء النزعات المكبوتة بوسائل غير مشروعة ·

★ ★ ★

ومما هو جدير بالذكر أن الاخلاص والحب بالنسبة للحياة الزوجية ليسا مترادفين فى المعنى ، فاجتماعهما ليس شرطا لازما ، فقد يوجد أحدهما دون الآخر ، اذ الاخلاص سجية متوقفة على التربية المكتسبة ، بينما الحب انفعال ، فقد تكون الزوجة مخلصة فى حياتها الزوجية ، حريصة على القيام بواجباتها وما يتطلبه مركزها الاجتماعى من عفة وأمانة ، دون أن تشعر من نفسها بعاطفة الحب الجنسى ، سواء كان شهويا أم معنويا نحو زوجها ·

وربما كانت ظواهر الاخلاص المجرد عن الحب أكثر شيوعا بين السيدات منها بين الرجال ، بالنظر الى مركز المرأة من الناحية الاجتماعية ، وخضوعا لأحكام التقاليد ومقتضيات البيئة · وحوادث الحب المجرد عن الاخلاص أكثر وقوعا بين الرجال ، فكثيرا ما يتفق أن يكون الرجل محبا للمرأة ولكنه غير مقتصر عليها فى علاقاته الجنسية ، اذ الرجل بطبيعته ميال لتعدد الزوجات ، ولكن تقاليد المجتمع هى التى تلجئه الى عدم المجاهرة بهذه النزعة ، فيلجأ الى كبتها قهرا بحكم الظروف القاهرة أو يسعى الى تحقيقها عن طريق التعدد المشروع ، اذا كانت شريعة بلاده تسمح بذلك ، أو بالالتجاء الى وسائل غير مشروعة يقوم بها ولو فى طى الخفاء ، أما اذا تعذرت عليه وسائل تحقيق هذه الرغبة سرا وجهرا ، وعزت عليه سبل التصعيد ، فانه يكون عرضة لأعراض القلق العصبى ·

العصـــاب والزواج

ان كثيرا من الزيجات تفشـــل ، لانه يثبت أن كلا من الزوج والزوجة عصابى [١] وبالتـــالى غير قادر على احتمـــال شريك حياته · ان كلا منهما يثير أعصاب الآخر ·

ويشترك الأزواج العصابيون جميعا فى شىء واحد هو عدم النضج العاطفى ، وهذا يفسر لم يكون سلوك الزوج أو الزوجة العصابية شبيها بسلوك الطفل ·

والشرط الأول للسعادة الزوجية هو توفر النضـــج العاطفى للزوجين ·· ومن ثم فالزوج العصـــابى أو الزوجة العصـــابية لا ينبغى لهما الاقـــدام على تكوين أسرة حتى يتـــأكدا من توفر شرط النضج العاطفى ، فمن الملاحظ أن الزوجة العصابية لاتلبث بعد انتهاء حفلة الزفاف ، أن تبدى عدم قدرتها على تحمل تبعات الزواج المتوافق المستقر ؛ انهـــا سرعان ما تنهـــار تحت وطأة أعباء الحياة الزوجية وخلافاتها وتكون النتيجة فى الكثير من الاحيان تحطم الزواج ·

وفى استطاعتنا أن نقســـم الأزواج العصـــابيين والزوجات العصابيات على النحو التالى :

١ ــ الزوجة المسترجلة ·
٢ ــ الزوجة الهستيرية ·
٣ ــ الزوجة النرجسية ·
٤ ــ الزوجة الطفلة ·
٥ ــ الزوج المدلل ·

★ ★ ★

١ ــ الزوجة المسترجلة :

ان هذا النوع من الزوجات مشبع بالرغبة فى التسلط والتحكم فى الجنس الآخر ، فالزوجة كثيرة الجدل ، وسواء كان لها عمل أو لم يكن لها ، فان زوجها يشغل مركزا ثانويا فى حياتها ·

---

(١) العصابى هو الشخص الذى يعانى من عرض أو أكثر من أعراض المرض النفسى ·

وهذه المجموعة من النساء لا شك قد أصيبت بعقدة النقص فراحت تعوض عن ذلك بأنواع مختلفة من الأساليب السلوكية محاولة أن تثبت للرجل أنها لا تقل عنه عقلا وكفاءة وقدرة وانتاجا • ولقد نتج عن هذا كله أن دفعتها حمى التعويض عما فاتها وعما تشعر به ، الى أن تسير فى الشوط بعيدا وأن تنحو نحوا غير مألوف • من ذلك أن أفراد هذه المجموعة يذهبن الى الحفلات والمجتمعات التى تستمر الى ساعة متأخرة من الليل ثم تعود وحدها الى منزلها كى تثبت للرجل استقلالها وقدرتها ، وهى بينها وبين نفسها تود لو أن رجلا كان بجانبها فى هذه اللحظات • ومنهن اللائى ثرن على ملابسهن فارتدين ملابس الرجال من «البنطلونات» الضيقة وأربطة العنق محاولات تقليد الرجل •• ومنهن كذلك اللائى يجلسن فى مجالس الرجال ويدخلن فى كل مناقشة ويجزن لأنفسهن التكلم فى كل موضوع مهما كان هذا الموضوع مما لا يمكن التحدث فيه فى حضرة النساء • ومنهن اللائى تدفعهن عقدة النقص الى أن يثبتن للرجل ـ أى رجل ـ أنهن لسن أقل منه فيعارضن هذا الرجل فى كل رأى ، ويتخذن الطريق الآخر فى كل مناقشة • ومنهن اللائى اندفعن فى هذا الطريق الى نهايته فلا يحضرن الا مجالس الرجال ، ولا يخرجن فى رحلة الا مع الرجال ، ولا يحدثن الا الرجال • وتحليل ذلك أن المرأة التى تقوم بهذا السلوك انما تكون قد قربت نفسها بجنس الرجل وانتقمت من جنسها هى باحتقاره واحتقار أفراده • لقد تخلصت من جنسها هذا الذى يحتقره الرجل وانضمت الى الجنس القوى الذى يحترمه المجتمع والذى يسيطر على هذا المجتمع • لقد ثارت على نفسها فى جنسها وانتقمت من طبيعتها بانتقامها من أفراد جنسها •

★ ★ ★

ان الطبيعة أرادت للمرأة أن تكون أنثى ، عطوفة ، طيعة ، معاونة لزوجها بطريق الاقناع والاغراء ، أما اذا تجاوزت هذا الحد فانها لا تصبح عدوة نفسها فحسب ، بل كذلك تقف عقبة أمام زوجها تحول بينه وبين ايجاد التوافق فى الزواج •

والزوجة التى تستطيع أن تتبين فى نفسها هذه « الرغبة فى التسلط » وتحاول التغلب عليها ، تكون قد خطت الخطوة الأولى الكبرى لكى تكون زوجة أفضل ·

٢ ـ الزوجة (الهستيرية :

والزوجة من هذا الطراز دائمة الشكوى من سوء صحتها ، دائمة التردد على الأطبـاء تبحث عن علاج لآلامها الكثيرة ، اذ أن أشكال صراعها النفسى تتحول الى أعراض جسمية ، وما من أحد يستطيع أن يقنعها أن صحتها سليمة ، فهى تجتنى الرضاء من شكواها العصابية ، كما تجد فيها متنفسا لها · وقد تكون تسعى لا شعوريا الى معاقبة زوجها لسبب أو لآخر ، أو قد تكون بهذا التعرض تبحث عن العطف الذى كانت تنـالـه من والديها وهى طفلة ·

وأذكر على سـبيل المثال مريضــة ظلت أعواما تتردد على الأطباء وتستنفد فى ذلك كل دخل زوجها ، وقد اكتشفنا أنها عن طريق مرضها العصابى كانت تجد ضربا من ضروب الرضـــاء الثأرى ، وقد اعترف زوجها أنه كان غير قادر على كبح جماح ثوراته وغضبه ، وكان رد فعـل زوجتــه لصيحاته الغاضـبة الهرولة الى الأطباء ، وتكديس فواتير الحساب أمام زوجها ·

والزوجات اللاتى من هذه المجموعة معرضات لأنواع عديدة من الأوجاع ، فقد يعانين الخوف من الأمراض ، أو سوء الهضم العصبى ، أو حالات الفزع أو الصداع ، أو الضعف ، أو الدوار ·· وهن يمتزن بضحكاتهن المدوية، وبكائهن السريع ، والاغماء كلما أردن ذلك !

والزوجة الهستيرية لا تحاول ضبط عواطفها ، فهى « ممثلة » تبحث عن « متفرجين » ، وما من شك أنها كانت عصـــابية وهى طفلة ، ومن سوء الحظ أن والديها أسرفا فى تدليلها والاستجابة لنزواتها ·

وهــذه الزوجة فى حاجة الى تنظيم ذاتى أكثر من الزوجة المناهضة للرجل ·· فهى غير قادرة على فهم ذاتها اللاشعورية

كى تسعى الى تحسـين حالتهـا عن علم ، ولأنهـا لا تستجيب لنصائح زوجها فهى فى حاجة الى معرفة طبيب نفسانى لا يحجب عنها الحقيقة بل يخبرها بالحقيقـة مجردة ، فعلاجها بصـدمة الحقيقة أنجع لها من أى علاج بالعقاقير ! ٠

٣ ـ الزوجة النرجسية التى تسعى لاجتذاب الاهتمام :

الزوجة النرجسية هى المرأة التى تهيم حبا بنفسهـا ، فاذا كانت جميلة فانها تقضى أوقاتها فى التطلع الى المرايا ، وتعكف على التردد على صالونات التجميل ، ويزداد اهتمامها بشعرها ، وأظافرها ، ووجهها ، وقوامها ، وثيابهـا ، فاذا لم تكن فاتنة جميلة طبيعيا ، فانها تستعيض عن ذلك بتخصيص أغلب وقتها لتحسين مظهرها ٠

والمرأة النرجسية تسعى الى أن تكون محط الأنظار ، وقبلة اهتمام الناس ٠٠ وهى تستمتع بالشـهرة بين النـاس ، ومن السهل تملقها ، وهى فى الوقت نفسه ميالة الى المنازلات ٠ ومع ذلك يضايقها أن يبدى لها زوجها الغيرة ! أما اذا بدا من زوجها اهتمام بامرأة أخرى فيا لهـا من نكبة ! ان الزوجة المغـرورة كالسيارة الجميلة ذات المحرك الردىء ، تنظر اليها باعجاب ، ولكنك لا تستطيع أن تصل بها الى أى مكان ! ٠

انها سفسطائية ، عدائية ، يسرها أن تغيظ الجنس الخشن ، وقد اعترف لى زوج احدى مريضاتى أنه لن يتزوج مرة أخرى بامرأة جميلة ٠ كانت زوجته السابقة « موديل » أزياء محترفة ، وقد روى لى أنها فقـدت كل استجابة للناحيـة الجنسية ٠ لقد كانت طوال طفولتها تسمع المديح والثناء على جمالها ، وكانت النتيجة أنها لم تستطع التغلب على غرورها ٠

وعلى الرغم من أن الزوجة النرجسـية تود أن تحب حبـا عظيما فانها لا تستطيع أن تتخلى عن حبها لنفسها ، وهى بدلا من أن تكون الهاما لزوجها ليقدم على الأعمال العظيمة ، فانها تقدر الزواج باصطلاح معين : « لعله كان فى الامكان أن أكون أحسن حالا نظرا لجمالى أو قدرتى على اجتذاب الرجال » ٠

ان مثل هذه الزوجة تحتـاج الى زوج عظيم الصـبر قوى الاحتمال ٠

٤ ـ الزوجة المشدودة للأسرة ـ الصبية البالغة :

الزوجة من هذا الطراز تعتبر زوجة طفلة ، تتميز شخصيتها تميزا ظاهرا بعدم النضج العاطفى ٠٠ والزوجة التى تتبع هذه المجموعة تهجر دارها الى « ماما » حين يصبح زوجهـا قليـل التفكير فيها ، أو يكثر من عتابها ٠

ويطلق الأطباء النفسانيون على مثل هـذه الزوجة « عبدة الأسرة » لأنها لا تستطيع أن تحرر نفسها عاطفيا من أسرتها ٠ انها شديدة الارتباط بأبويها ، تستشيرهما على الدوام ، وتكون النتيجة أن يصبح الزوج فى حاجة دائمـة الى « الاسـبرين » بسبب ضروب الصداع التى تسببها له حماته ٠

والزوجة من هذا الطراز تحب التملك ، وهى فى تشبثها أشبه بالنباتات المتسلقة ، تبكى لأقل مساس بعواطفها ، ولأنها غير مسئولة عاطفيا فهى تنقل اعتمادها الطفلى الى زوجها ، انهـا نقيض الزوجة المناهضة للذكر من حيث أنها لا تستطيع أن تبت برأى وأنها غير كفء فى الادارة المنزلية ، فهى عبء كزوجة ، ولأنها قد دللت فى طفولتها ، فانها تريد من زوجها أن يدللها ، وهى تستمتع ان أبدت عجزا برثاء الزوج لها وعطفه عليها ٠

انها فى الواقع تريد أن تظل طفلة ، لأن بلوغ النضج يحتاج الى مجهود كبير ، وهى منكوبة بكسل عقلى ، وهى من ناحيـة أخرى خجولة ، هيابة تحس بانكماش ، ولا تتعلم البتة الاكتفاء الذاتى عاطفيا ، فاذا وقعت مأساة ، فسرعان ما تنهار وتصاب بالهستيريا ٠

وهى عاجزة عن ادارة المنزل ، مهملة ، غير نظامية ، تنفق المال من غير حساب ، يثير أعصابها الأطفال وتزداد كل هذه الحالات تعقدا بشعورها بالوحدة ، والرثاء لذاتها ٠

٥ ـ الزوج الطفل :

نستطيع أن نقول انه طراز سيىء ، فالزواج عنده علاقة طفل بأمه ، فهو دائم الاعتماد على الغير ، لم يستطع يوما أن ينتزع نفســه من ارتباطه بأمه ؛ ويســتخدم الأطباء النفسـانيون الاصطلاح « الطفولة البالغة » ليصفوا سلوك مثل هذا الطراز الذى يشبه سلوك الأطفال ، وهو عادة خجول يخشى المسئولية ، وفى كثير من الأحيان لا يكون أكثر من طفل ، وهو نتاج أب مهمل وأم شديدة العطف ، وهو عظيم الحساسية يميل الى العبوس والتبرم والتهجم حين تمس عواطفه ٠ أما حين يكون مريضـا طريح الفـراش فانه يصـبح فى حاجة الى العنـاية والرعاية الفائقتين ٠

وهو فى مغازلاته الغرامية أرعن غير مجيد ، ومن المحتمل أن يكون مصابا باضطراب جنسى من أى نوع ، وهو اما أن يرهق زوجته فى أوقات غير مناسـبة ، أو يتطرف ويصـبح عـديم الاكتراث من الناحية الجنسية ٠ وحين يثور غضبه فان سلوكه يصبح كسلوك الطفل المدلل ، ويجعل نفسه مبغضـا مكروها ، ومحاولته اظهار رجولته تدعو الى السخرية ٠

وهو من الناحيـة العاطفية ميــال الى الاستحواذ ، والى الغيرة ، وهو عاطفى عبد للأسرة ، بمعنى أنه لا ينفـك يقـارن زوجته بأمه أو أخته ٠ وعدم نضجه وتزعزعه العاطفى يجعلان منه مشكلة أمام زوجته ، وهو يفخر بأنه كان مثال الابن لعائلته، وهو عادة يكون ذا مركب نقص قوى يحمـله على الافـراط فى تعويضه ، وتجد الزوجة أنها قد تزوجت طفلا بالغا !

الخلاصـــة

ما هو السبيل للتغلب على كل هذه المشكلات ؟

كيف نتغلب عليها للتمتع بقســط وافر من التكيف والصحة النفسية ؟

ان لكل أسرة مشكلاتها، وكل يوم تواجه الكثير من الصعاب، وأغلب هذه الصعاب ينسى فى غمار الحياة · ولكن التوازن قد يختل أحيانا ، اذ تكبر المشاكل الصغيرة لتهدد وجود الأسرة · وزيادة نسبة الطـلاق تحدثنا بأن الرجال والنســاء يواجهون صعوبات كبيرة فى القــدرة على التوافق فى الحيــاة الزوجية والأسرية ·

ما الذى يمكن أن نفعله ؟

هل يمكننــا أن نفعل شــيئا يحول دون تكاثر ما تتعــرض له الأسرة من مشاكل ؟ هل يمكننا أن نفعل شيئا يمنع هذه المشاكل من أن تنمو بشكل خطير ؟ هل يستطيع الفرد نفسه أن يفعل شيئا ليحسن من صحته النفسية وقدرته على التكيف ؟ ·

هذه هى الأسئلة التى سنحاول الاجابة عنها ·

للصحة النفسية مدلولان أو مفهومان : مفهوم ضيق محدود، وآخر واسع شامل · ان الصحة النفسية بمعنــاها الضــيق ، ترتبط بالصحة والمرض ، أى بخلو الفــرد من أعراض المرض النفسى أو العقلى · أما الصحة النفسية بمعنــاها الواســع فتتضمن القدرة على التوافق مع النفس (الذات) ، والتوافق مع الآخرين فى الأسرة والعمل ، والمجتمع الكبير بصفة عامة ·

ونحن نميل الى الأخذ بالمفهوم الثانى للصحة النفسية ، ذلك لأن الفرد قد يكون خاليا من أعراض المرض النفسى أو العقلى ، الا أنه فى الوقت ذاته لا يشعر بالسعادة ، كما يكون عاجزا عن التوافق مع رفاق العمل بدرجة تحول بينه وبين الانتاج ، أو أن يكون غير قادر على ايجاد علاقات سليمة تربطه بأفراد أسرته ·

ولما كانت الأسرة هى البيئة الاجتمــاعية الأولى التى يعيش فيها الفرد ويستمد منها مقــومات شخصيته بل حيــاته ، فان

تأثيرها كبير فى المساهمة فى احداث التوافق الشخصى للانسان ، وفى قدرته على التوافق مع الآخرين ٠

هذا من جهة ، ومن جهة أخرى فلأن أفراد الأسرة يرتبطون بعضهم ببعض ارتباطا وثيقا أساسه وحدة الدم والأهداف والغايات المشتركة ، فان أى خلل يصيب أسباب الصحة النفسية فى فرد من أفرادها ، تنعكس آثاره على باقى الأفراد جميعا ٠

لذلك كثيرا ما نجد حالات من انحراف الأبناء وعدم قدرتهم على التوافق الاجتماعى سواء فى المدرسة أو المنزل ترجع فى حقيقتها الى عدم تمتع الأب أو الأم بأسباب الصحة النفسية ، وتصدق الحكمة القائلة « لا يوجد طفل مشكل وانما آباء مشكلون » ٠

وتتضح مظاهر عدم توافر أسباب الصحة النفسية فى الأسرة فى الصور الآتية : ـ

أولا : الشجار العائلى الذى ينشب بين الزوج والزوجة ، أو بين الوالد والوالدة والأبناء أو بين الأبناء بعضهم البعض ٠

ونحن لا نعنى بالشجار العائلى مجرد الخلافات البسيطة أو الاختلافات التى تبدو فى الرأى بين بعض أفراد الأسرة فى بعض الأحيان ٠ فهذه الخلافات أمر لا بد منه فى كل أسرة ـ وعادة ما يستطيع الزوجان المتوافقان نسبيا ، أو الأخوة الذين تتوافر لديهم مقومات الصحة النفسية مناقشة موضوع الخلاف بهدوء ، وتقليب المشكلة على أوجهها حتى يستبصر كل فرد بالجوانب التى تكون قد خفيت عليه منها ، ثم يحدث أن يتنازل أحدالطرفين عن رأيه ، أو يحدث تقارب بين الآراء المختلفة للوصول الى حل لموضوع الخلاف ٠

وانما نعنى بالشجار العائلى النزاع الذى تستحكم أسبابه وتعلو فيه الأصوات ، ويتبادل فيه أعضاء الأسرة التهم ، ويحتاج الأمر الى تدخل طرف آخر بعيد عن الأسرة فى النزاع ٠

ثانيا : عدم رضاء الزوج (أو الزوجة) عن حياته ، وشعوره بالتعاسة ، ورغبته فى التحلل من واجباته الأسرية فى شتى صورها ، وواجباته المادية أو واجباته الأدبية وهروبه من المنزل الى المقاهى والحانات ، حيث لا يلجأ الى منزله الا فى ساعة متأخرة من الليل ٠

وليس أدل على عدم توافر أسباب الصحة النفسية لدى مثل هذا الزوج من عدم قدرته على مواجهة المشاكل التى تكتنفه ، اذ يلجأ الى وسائل هروبية من الموقف بالسهر ، وتعاطى الخمور والمكيفات وغيرها ٠

وهنا لا بد وأن تتفاقم المشـاكل فى الأسرة وتتسع دائرتها حتى تصل الى غايتها المحتومة عن طريق الانفصال أو الطلاق ٠

ثالثا : الطلاق هو مظهر من مظاهر عدم قدرة الزوجين على التوافق أحدهما مع الآخر ٠ والطلاق عادة هو الحلقة الأخيرة من سلسلة متصلة الحلقات من النزاع العائلى الذى استحكمت أسباب الخلاف فيه ٠ وعادة ما تكون أسـبابه فى مبـدأ الأمر بسيطة ، الا أنه مع مرور الزمن ، تتعقد هـذه الأسباب وتكون النواة لمشاكل أخرى تتراكم حولهـا حتى يصـبح الطلاق أمرا لا مهرب منه ٠

رابعا : التفكك الأسرى هو مظهر آخر من مظاهر عدم القدرة على التوافق الأسرى ٠ وفى هذه الحالة تكون العلاقة الرسمية قائمـة بين الزوج والزوجة ، الا أن الأسرة لا تكون قائمـة بوظائفها الحقيقيـة ، فالزوج فى واد والزوجة فى واد آخر ، والضحية - وهم الأبناء - فى الطريق ! ٠

وتستطيع الأسرة أن تصبح وحدة اجتماعية متوافقة ترفرف عليها السعادة ، وتربطها بعضها ببعض ومع الآخرين علاقات اجتماعية ايجابية سليمة لو استرشدت بالنصائح الآتية :

أولا : اذا أردنا أن نكون أسرا متوافقة فينبغى على الشاب والفتاة أن يدققا فى اختيار شريك الحياة ٠

والزواج الناجح هو الذى يقوم على تقارب السن بين الزوج والزوجة ، وتوافق الميـول والرغبـات والطبـاع ، وأن يكون المستوى الاجتماعى والثقافى بينهما متجانسا - هذا مع وجود دخل كاف للانفاق على مطالب الأسرة ٠

ثانيا : أن يكون الفهم والتفاهم هو أساس العلاقة التى تربط الزوجين أحدهمـا بالآخر وبسـائر أفراد الأسرة - فالحيـاة الزوجية ليست مجرد وجود زوجين تحت سقف واحد ، بل ينبغى أن تربطهما أحدهما بالآخر علاقات ، وأن يفهم كل طرف الطرف

الآخر وكلما فهم أحدهما الآخر وعمل على التقارب منه وتشكيل طباعه معه ، ساد التفاهم وقربت الشقة التى بينهما ٠

ثالثا : أن تحل الأسرة مشاكلها فى داخل نطاقها ، وأن يكون كل طرف من أطراف الأسرة مستعدا للتخلى عن بعض رأيه للوصول الى رأى مشترك يحل المشكلة ٠

رابعا : أن يكون الحب ، والفهم ، والتقدير والاحترام المتبادل هو الدستور الذى تأخذ به الأسرة ، والطابع المميز لعلاقات أفرادها بعضهم مع بعض ، والأبناء الذين يعيشون فى أسرة تحرمهم الحب لا بد وأن ينشأوا شخصيات غير متكاملة ٠

والآباء والأمهات الذين حرموا من الحب ومن الشعور به سواء وهم صغار أو كبار لا تنتظر منهم أن يمنحوا الحب لأطفالهم وصدقت الحكمة القائلة « فاقد الشيء لا يعطيه » ٠

خامسا : اذا اختلف أحد أفراد الأسرة مع طرف آخر فيها ، فينبغى ألا يتعجل الحل عقب حدوث الخلاف مباشرة - بل عليه أن يتيح لنفسه فرصة من الوقت ليحكم العقل على الانفعال الأهوج ٠ وغالبا ما تكون أحكامنا القائمة على معايير العقل أصح من التى تعتمد على انفعالاتنا الوقتية ٠

وكثير من المشاكل التى تبدو لنا كبيرة فى اللحظة الراهنة تصبح بسيطة بعد أن يمر عليها وقت نعمل فيها الفكر ٠

سادسا : أن اشتراك الأسرة فى أحد الأندية وترددها عليه من حين لآخر يخفف عادة من حدة الانفعالات التى قد تميز العلاقات الأسرية فى بعض الأحيان - وحبذا لو شارك بعض أفرادها فى هوايات مشتركة تكون موضع تعاون واهتمام متبادل بينهم ٠

سابعا : فى بعض البلدان الأجنبية تنتشر عيادات التوجيه والارشاد ويعمل بها أخصائيون نفسيون واجتماعيون ، تلجأ اليها الأسرة من حين لآخر كلما واجهتها مشاكل من النوع الذى لا تستطيع حله فى حدود امكانياتها الأسرية ٠

هذه هى بعض الاقتراحات التى لو روعيت فى الأسرة لاستطاعت أن توفر لنفسها حياة أسرية سليمة ٠

الفصل السابع

التكيف والحياة المهنية

التكيف فى الصناعة والانتاج

هناك علاقة واضحة بين قدرة الفرد على التكيف ، وما يتركه العمل من آثار ، فلا شك أن الفشل أو الاحباط فى العمـل ، قد يؤدى الى اضطراب الاتزان النفسى لدى العمال الذين يكونون أسوياء راضين عن أنفسهم ٠

ولكى نحدد الى أى مدى يؤثر العمل على تكيف العامل وعلى اتزانه النفسى ، لا بد لنا أن نبدأ بالأسئلة التالية :

- فى أى الحالات والى أى حد نستطيع أن نفـرد اضطراب السلوك العام الى أسباب لها صلة بالعمل ؟

- متى نستطيع أن نقصر القول بأن موقف الشخص فى العمل يعتبر سببا فى اضطراب سلوكه فى العمل ، والى أى مدى يتعين علينا أن نربطه بمركزه وسلوكه بعيدا عن العمل ٠

وعادة ما يميل اخصائى العلاج النفسى ، بعكس الاخصائى الصناعى ، الى الاهتمام بتاريخ الحياة السابقة (بعيـدا عن العمل) ، واعتبار الصراع فى العمل عرضا من أعراض تكيف غير سليم ، نتيجة لسوء تكيف مبكر عميق ٠

وهناك ما يبرر هذا الاتجاه ، فعندما يبـدأ الانســان حيـاة العمل ، تكون أهـدافه الحيـوية ، وتكون ميكانيزمات التكيف لشـخصيته قد تبلورت ، كما تكون أنمــاط اسـتجاباته نحو المسئولية والسلطة ، وكذلك تجاه الفشـل قد تحددت ٠ ويمكن لهذا أن نعتبر أنه سيسلك فى عمله سلوكا يتمشى مع سلوكه فى كافة نواحى النشاط الأخرى ٠

ولكن مع هذا ، لا تنسى أن العمل نفسه يشبع حاجات معينة ، كما أن له مشكلاته الخاصة ٠ فهنـــاك حاجات معينـة يمكن اشباعها فقط عن طريق العمل الناجح ، وليس عن طريق آخر ٠

ونستطيع الاجابة عن الأسئلة السابقة ، اذا تذكرنا أن سلوك الانسان فى العمل أو بعيدا عنه ينبع من شخصيته هو ، ولهذا لا بد من اعتبارها صورا متكررة لنمط من السلوك يعمـل فى مواقف مختلفة ، وعلى هذا ، سواء كان الاضطراب السلوكى

فى العمل أو بعيدا عنه ، فليس لنـا أن نرد أسـبابه كلية الى العمل ..

ان هذه الأسـباب أعمق وأوسع من ذلك ، كما أنه لن تكون أعراضا ترتبط بالعمل فقط دون سواه من مواقف يتعرض لهـا العامل فى حياته اليومية .

وهناك ناحية أخرى يجب الاشارة اليها وهى : أن الاختيـار غير الموفق لمهنة له أثر كبير على التكيف للفـرد ، فقـد يختار الانسان عملا أو مهنـة لا تثير حماسـه أو اهتمامه ، وتشـبع رغباته وميوله ، ولا تتفق مع قدراته واستعداداته ، فيؤدى كل ذلك الى ضـعف انتاجه من جهـة ، والى شـعوره بالضـيق والاضطراب من جهة أخرى . وقد يحدث نتيجة لذلك أن يتعرض الفرد لأخطاء ، أو يرتكب الأخطاء .

وربما يقوم كذلك باسقاط مشاكله على غيره من زملاء العمل ، أو أفراد الأسرة كمجال للتنفيس عن انفعالاته ، وقد ينحرف أو يعتدى أو تسوء معـاملته ، وقد ينتهى الأمر بتركه للعمـل أو فصله ، فيشعر بالفشل والقلق .

وهكذا فان عمل الانسـان ينبغى أن يتمشى مع استعداداته وقدراته واتجاهاته النفسية ، حتى يكون عاملا فعالا فى تكيفه النفسى . ويحدث سوء التكيف كذلك عندما يكون العمل أعلى من المستوى الذى يستطيع أن يحققه الفرد ولا يمكنه أن يتوافق معه ، فيصبح تحت ضغط وتوتر دائمين .

ومن هنا تبدأ أهمية التوجيه المهنى والاختيار المهنى من جهة، والهندسة البشرية من جهـة أخرى . وفى ضـوء ذلك ، يتحقق للفرد تكيف مع حياته المهنية . وهـذا التكيف لا يحقق الفوائد الاقتصادية للمؤسسات الانتاجية فحسب ، وانما يعود أيضـا بفائدة كبيرة بتحسين العلاقات الانسـانية وتكوين شخصيات صالحة متعاونة ، تثق بنفسها ثقة عميقة ، وتنعم بالرضا وراحة البال ، وتكون على استعداد دائم للتفاهم والتضحية فى سبيل رفعة شأن المجتمع ..

وهكذا فان العمـل يعتبر أسـاسا قويا من أسس التكيف النفسى . ويعبر عن ذلك (أندريه موروا) فى كتابه « فن الحياة »:

« ان العمل نشاط ينقـذ الرجل من نفسه ، والكسـل يجعـله فريسة للأسف الذى لا ينفع ، وللخيالات المنطوية على المخاطر ، والحسد والبغضاء ٠٠ ان العمـل وقاية من الملل ، والرذيلة ، والفقر ٠٠ فالشعب المشغول بعمل يؤمن بقيمته ويؤديه بمحض رغبته ، هو شعب سعيد حقا ! » ٠

وفى ضوء هذه الأهمية التى يلعبها العمل والحياة المهنية فى التكيف النفسى للفرد ، نستطيع أن نحدد علاقات التكيف بالحياة المهنية فى الأبعاد التالية :

١ ـ البعد الذاتى : وهو يتعلق بما يطلق عليه أصحاب علم النفس المهنى (تحليل الفرد) ٠

٢ ـ البعد المتعلق بالعمل نفسه ؛ من حيث طبيعة العمـل ، والاختبار المهنى ، والتوجيه المهنى ٠٠

٣ ـ البعد الثالث وهو خاص بالعلاقات الانسانية فى مجال العمل ، وفيما يلى ، نستعرض هذه الأبعاد ، موضحين علاقتها بتكيف الفرد مع حياته المهنية عامة ، وبتكيفه النفسى خاصة ٠

أولا ـ البعد الذاتى : تحليل الفرد ، وتحديد أبعاد شخصيته

يقتضى التوافق المهنى دراسة كل فرد دراسة وافية شاملة ، وكذلك دراسة المهنة أو العمل الذى يميل اليه أو رشح نفسه له أو يرجى نقله أو ترقيته اليه ٠ ويقصد بالدراسة الشاملة للفرد تقدير ما لديه من قدرات وسمات مختلفـة : جسـمية وحركية وحسية وعقلية وخلقيـة واجتمـاعية ، مع مراعاة ما لديه من ميول ٠

الميول : تعتبر الميول من أهم جوانب الشخصية التى اهتمت بها الدراسـات التى تدور حول التوجيـه التربوى والمهنى ٠٠ ويرجع هذا الاهتمام الى ما لوحظ ، من أن أكثر العمال رضاء عن عملهم وسعادة فى حيـاتهم فى مجال العمـل وخارجه هم الذين يعملون فى مهن تتفق مع ميولهم ٠

ويعرف الميل بأنه استجابة الفرد استجابة ايجابية أو سلبية

نحو شخص أو نشاط أو شيء أو فكرة معينة ، وأن هذه الاستجابة تصطبغ بالصبغة الوجدانية ، وأن ناحية التعبير الذاتى يمكن أن تستنتج عن طريق الملاحظة أو السلوك الذى يمكن أن يفسر على أساس أنه يشير الى الحب والكراهية أو التقبل أو الرفض مثل التعبير اللفظى : أما التعبير الموضوعى فهو يعتمد على ملاحظة السلوك الذى يتضمن الاقتراب أو الابتعاد عن بعض الأشياء أو اختيـار بعضها دون البعض الآخر · ثم ان هـذه الاستجابة استجابة متعلمة ، بمعنى أن الميل أمر مكتسب ، فالانسان يتعلم أن يميل الى أشياء دون أخرى ، وأن الميل نتيجة لكونه متعلم ، قابل لأن يتعدل وأن يتغير وأن يزول ·

ولا يعنى كون الميل أمرا مكتسبا أنه منفصـل تمـاما عن العوامل التكوينية أو الوراثية ، فمما لا شك فيه أنه يتأثر بهذه النواحى كما يتأثر بالعوامل الاجتماعية والثقافية ·

ويذكر (سترونج) عدة خصائص تتميز بها الميول وهى :

١ ـ أن الميل ليس أمرا سيكلوجيا منفصلا عن غيره ، ولكنه مظهر من مظاهر الشخصية ·

٢ ـ ان الميل تعبير عن الرضا ولكنه ليس دليلا على الكفاية ·

٣ ـ ان القول بأن الانسان يميل الى شيء معين ، لا يدل دلالة كبيرة عما حدث فى الماضى وممكن أن يحدث فى المستقبل ·

٤ ـ ان معرفة ما يحب الانسان وما يكرهه ، يمدنا بأساس طيب لتقدير ما حدث فى الماضى وما يمكن أن يحدث فى المستقبل ·

٥ ـ ان هـذه التقـديرات تتم بدقة على يدى موجه مدرب ، ولكنها تكون أكثر دقة عنـد ما تقـوم على أسـاس التحليـل الاحصائى ·

٦ ـ ان التقديرات المبنية على الميول تشـير الى ما يريد أن يقوم به الانسان ·

٧ ـ أنه على الرغم من أن نتـائج الأبحاث تدل على وجـود علاقة بين الميول والقدرات ، الا أن قياس هذه القدرات ينبغى أن يتم بطريقة مباشرة وليس عن طريق اختبارات الميول ·

٨ ـ ان اختبارات الميول تعطينا معلومات لا نحصل عليها من

اختبارات القدرات ، فهى تشير الى ما يريد أن يقوم به الشخص ، والاتجاه العام الذى ينبغى أن يسير فيه حتى يحصل على السعادة والرضا فى حياته [١] ٠

الاستعدادات والقدرات العقلية [٢] :

يقوم النجاح فى الدراسة أو العمل أولا على أساس من استعدادات الفرد وقدراته لمتابعة دراسة ما ، أو القيام بعمل من الأعمال ٠

ومن الممكن أن تعرف القدرة بأنها القوة الفعلية على أداء عمل عقلى أو حركى يصل اليها الانسان عن طريق التدريب أو دونه ٠ ومن أمثلة ذلك القدرة على حل المسائل الحسابية ، أو تجميع أجزاء آلة من الآلات ، أو غير ذلك ٠

ويقصد بالاستعداد امكانية الوصول الى درجة من الكفاية أو القدرة عن طريق التدريب ، سواء كان هذا التدريب مقصودا أم غير مقصود ٠ومن الممكن أيضا أن نعرف الاستعداد على اعتبار أنه السرعة المتوقعة للتعلم فى ناحية من النواحى ٠ ومن أمثلة الاستعدادات الاستعداد الميكانيكى ، أى القدرة على تعلم الأعمال الميكانيكية اذا توفر التدريب اللازم ، والاستعداد الموسيقى ، أى القدرة على تعلم الأداء الموسيقى اذا ما توفر التدريب اللازم ٠

ويقصد بالمهارة القدرة على القيام بالأعمال الحركية المعقدة بسهولة ودقة مع تكيف الأداء للظروف المتغيرة ٠ ومن ذلك المهارة فى صناعة الآلات الدقيقة ٠

أما الكفاية فهى القدرة على القيام بالأعمال التى تتطلبها مهنة من المهن ، أو عمل من الأعمال ٠ مثل الكفاية فى تصليح الأجهزة الدقيقة ، أو ادارة آلة من الآلات ٠

ويقصد بالمقدرة أقصى قدرة للانسان يستطيع أن يصل اليها مع أفضل تدريب ممكن ٠

---

(١) دكتور عطية محمود هنا : التوجيه التربوى والمهنى ٠٠ ص ١٤٧ــ١٥٣

(٢) نفس المرجع ٠ ص ٩٤ ــ ١٤٥ ، دكتور أحمد عزت راجح ٠ علم النفس الصناعى ٠ ص ١١٣ ــ ١٣٥ ٠

وفيما يلى نتناول الاستعدادات والقدرات العقلية من حيث علاقتها بالنجاح فى العمل والتوافق المهنى :

(أ) الذكاء :

وجد بصورة عامة أن الأفراد الأكثر ذكاء كانوا أكثر حكمة فى اختيار المهن الملائمة لهم ، أى أنهم كانوا أكثر استبصارا فيما يتعلق بقدراتهم وميولهم وأدق حكما على مطالب المهن المختلفة من ناحية الاستعدادات والميول والصفات الشخصية المرتبة بها ٠

وقد ظهر أيضا أن المهن المختلفة تتطلب حدا أدنى من الذكاء بدونه يصبح النجاح فى المهنة أمرا صعبا ان لم يكن مستحيلا ٠

ويرتبط الذكاء أيضا بالمركز الذى يصل اليه الفرد فى مهنته بالنسبة لأقرانه ، سواء قيس ذلك المركز بالنجاح المادى أو التقدير الأدبى ، على أن هذا ينبغى ألا يؤخذ كقاعدة عامة ٠ ففى بعض الدراسات وجد أن الارتباط بين الذكاء والمركز الذى يصل اليه الفرد فى مهنته كان عديم الدلالة وأنه كان سلبيا ٠ كما أن من المحتمل أن يكون الذكاء الشديد عائقا دون النجاح فى بعض المهن كما فى حالة ما اذا كان العمل الذى يؤديه الانسان لا يتفق مع ذكائه أو لا يتحداه ذكاؤه ٠ ومن أمثلة ذلك ما لاحظه بعض النفسيين من أن بعض العمال الذين يمتازون بذكائهم لم يكونوا ناجحين فى القيام بالأعمال الروتينية البسيطة ، بل لقد كان قيامهم بهذه الأعمال مما أدى بهم الى الوقوع فى بعض الحوادث أو حدوث اصابات لهم نتيجة لتشتت انتباههم ٠

كذلك يرتبط الذكاء بالرضا عن العمل ، والأمثلة الاكلينيكية متعددة فيما يتعلق بهذا الارتباط ٠ فقد تعدد ذكر حالات عدم الرضا نتيجة لتعلق الفرد بأعمال تتطلب ذكاء يفوق ذكاءه مما يسبب له توترا مستمرا ، كما أن نفس الأثر يحدث اذا ما كان العمل يتطلب ذكاء أقل من مستوى ذكاء العامل مما يؤدى الى زوال ميله اليه ، وبالتالى عدم رضائه عنه ٠

ولوحظ أيضا أن ارتفاع الذكاء يرتبط بكثرة تغيير الفرد

للمهن والأعمال الملتحق بها ٠ وربما كان ذلك راجعا الى التحاق الأفراد بالأعمال التى يتيسر لهم الالتحاق بها أولا ، ولكنهم لا يلبثون أن يتركوها الى أعمال أكثر ملاءمة لذكائهم ٠

ولوحظ أيضا أن ارتفاع الذكاء يرتبط بكثرة تغيير الفرد للمهن والأعمال الملتحق بها ٠ وربما كان ذلك راجعا الى التحاق الأفراد بالأعمال التى يتيسر لهم الالتحاق بها أولا ، ولكنهم لا يلبثون أن يتركوها الى أعمال أكثر ملاءمة لذكائهم ٠

وهكذا يتضح أن الذكاء يلعب دورا هاما فى تحديد العمل الذى يختاره ، وفى التوافق المهنى من حيث أنه يكون عاملا مساعدا على التكيف وبالتالى الرضا عن العمل اذا كان متناسبا معه ، وعاملا مساعدا على عدم التكيف اذا ما كان الذكاء غير متناسب مع العمل ٠ هذا مع مراعاة أن الذكاء ليس هو العامل الوحيد فى هذا كله ٠

(ب) القدرات والاستعدادات الخاصة :

يمكن تصنيف القدرات والاستعدادات الخاصة الى :

١ ـ قدرات عقلية خاصة ٠
٢ ـ قدرات ميكانيكية ٠
٣ ـ قدرات حركية نفسية ٠
٤ ـ قدرات جسمية وحسية ٠

هذه القدرات المختلفة مستقل بعضها عن بعض الى حد كبير، لذا يجب مراعاتها وتقديرها جميعا اذا أردنا تحليلا شاملا للفرد ٠ أما الأهمية النسبية لهذه الأنواع الأربعة فتختلف اختلافا كثيرا باختلاف طبيعة العمل :

١ ـ القدرة العقلية الخاصة :

ان الذكاء وحده لا يكفى للنجاح فى المهمة التى يتطلب أداؤها قدرات عقلية خاصة ٠ هذه القدرات العقلية على أنواع كثيرة منها :

القدرة اللغوية : وهى تبدو فى القدرة على فهم الألفاظ والجمل والأفكار المتصلة بها وادراك ما بين الألفاظ أو ما بين الجمل من علاقات مختلفة ، علاقات تشابه أو تضاد مثلا ٠

وظاهر من هذا أن القدرة اللغوية ليست قدرة بسيطة بل قدرة مركبة يمكن تحليلها الى عوامل أبسط منها ٠

القدرة العددية : وتبدو فى اجراء العمليات الحسابية والاستدلال الحسابى فى سهولة ودقة وسرعة ، وفى القدرة على ادراك ما بين الأعداد من علاقات ٠

القدرة على الاستقراء : يقصد بالاستقراء تتبع الجزئيات للوصول منها الى فكرة عامة أو حكم كلى ، أو الكشف عن مبدأ عام أو قانون أو نظام خاص فى سلسلة من الأشياء ٠

وهذه القدرة ضرورية للنجاح فى المهن والأعمال التى تتطلب التخصص الفنى ٠

٢ ـ القدرة الميكانيكية :

تعتبر هذه القدرة لازمة لكل من يدور عمله حول فهم الآلات وادارتها وصيانتها واصلاحها وحلها وتركيبها ٠٠ وقد يظن البعض أن هذه القدرة مرادفة أو أنها تلخص الى حد كبير فى المهارة الحركية والعضلية ٠ ولا شك أن المهارة الحركية والعضلية لها أثر فى القدرة الميكانيكية ، ولكن فهم الآلات وادراك العلاقات بين بعض أجزائها وبعض ، وادارتها ٠٠ كل ذلك يتطلب قدرا من الذكاء العام ـ فالذكاء فى جوهره ادراك للعلاقات ـ أو من الفهم الميكانيكى العام ٠ بل لقد وجد أن العمال الميكانيكيين والصناع المهرة يتناسب نجاحهم أو فشلهم فى أداء أعمالهم على ما لديهم من قدرة على الفهم الميكانيكى العام لا على ما لديهم من مهارات عضلية ، حتى لقد أدرج بعض العلماء هذه القدرة فى زمرة القدرات العقلية ٠ وعلى هذا تكون القدرة الميكانيكية بمعناها الضيق قدرة عقلية ، وبمعناها الواسع قدرة عقلية وقدرة حركية ٠

وقد اهتم الباحثون بالدراسات والمهن الميكانيكية ، سواء من الناحية النظرية أم من الناحية التطبيقية ، فنجد أن « ثورنديك » يشير الى نوع من الذكاء يطلق عليه الذكاء الميكانيكى ، ويفترض أنه عامل يدخل فى جميع الأعمال الميكانيكية التى يقوم بها الانسان ٠ ثم يأتى بعد ذلك (كوكس) فى انجلترا فيكتشف

عاملا يدخل فى الاعمال الميكانيكية أطلق عليه العامل ، ويعقبه (هاريل) فيحلل نتائج أبحاث منسوتا عن القدرة الميكانيكية تحليلا عامليا انتهى منه الى وجود عاملين هما ادراك التفاصيل وتصور العلاقات الميكانيكية • وجاء بعد ذلك (وتنبورن) فأكد أهمية عامل التصور المكانى •

على أن التحليل الذى قام به (جيلفورد) لنتائج تطبيق عدد كبير من الاختبارات فى القوات الجوية التابعة للجيش الأمريكى أدى الى اكتشاف عاملين هامين فى الاختبارات الميكانيكية وهما التصور المكانى والمعلومات الميكانيكية • وقد ثبت من الأبحاث اللاحقة وجود ثلاثة عوامل تؤدى الى النجاح فى الأعمال الميكانيكية ، وهى عامل التصور المكانى ، وسرعة الادراك ودقته ، والمعلومات الميكانيكية •

ويذهب البعض الى أن اضافة عاملى المهارة فى استخدام الأيدى والأصابع والتوافق بين الحركات التى تقوم بها اليدان أو التوافق الحسى الحركى ضمن العوامل التىترتبط بالدراسات والمهن الميكانيكية •

ومن الممكن أن نشير الى أهم نتائج هذه الأحداث فيما يتعلق باختبارات الادراك الميكانيكى ـ وهى الاختبارات التى تدور حول فهم الانسان لقوانين الحركة وتطبيقها فى حالات خاصة ، اذا وجد أن معظم الابحاث تشير الى وجود علاقة موجبة بين نتائج هذه الاختبارات والنجاح فى كليات الهندسة والمدارس الصناعية وكذلك النجاح فى المهن الهندسية والميكانيكية •

وفيما يختص باختبارات الادراك المكانى أو التصور المكانى، فقد وجد أنها ترتبط أيضا بالنجاح فى الدراسات والمهن الميكانيكية والهندسية •

وأما اختبارات المهارة فى استخدام اليد أو الأصابع أو اختبارات التوافق الحسى الحركى ، فان نتائجها ترتبط بعدد كبير من المهن ، وكلما كانت المهنة تتطلب مهارة قريبة من المهارة التى تقيسها الاختبارات ، كانت العلاقة بين النجاح فى هذه المهن وبين نتائج الاختبارات أقوى •

٣ ـ القدرات الحركية النفسية :

وتشتمل هذه القدرات على المهارة اليدويه ومهارة الأصابع والقدرة على التـآزر بين الادراك البصرى والأداء الحركى ، والقـدرة على ضبط الحركات ٠٠ وقد دل التحليـل الاحصائى على أن هذه القدرات متخصصة ، مستقل بعضها عن بعض الى حد كبير ، فقد يكون الفرد متفوقا فى قدرة منها ومتخلفا الى حد كبير فى أخرى ٠ لذا لا يمكن القول بوجود قدرة حركية نفسـية عامة ٠ بل اننا لا نستطيع أن نصف شخصا بأن لديه مهـارة فى جميع الأعمال اليدوية بوجه عام ٠

وقد أسفرت بعض البحوث التجريبية عن الكشـف عن ثلاثة عوامل حركية نفسية مختلفة :

(أ) عامل السرعة الحركية النفسية : ويبدو فى القدرة على الأداء السريع والدقيق لسلسلة من الحركات التى تتطلب التآزر بين العين واليد ٠

(ب) عامل التآزر الحركى النفسى : ويبدو فى القدرة على تآزر حركات العضلات الكبرى فى الجسم ٠

(جـ) عامل مهارة الأصابع : ويبـدو فى القـدرة على معالجة الأشياء بالأصابع فى سرعة ٠

٤ ـ القدرات الجسمية والحسية :

يتطلب بعض الأعمـال بناء جسميا خاصـا وقدرا كبيرا من الاحتمال والقوة ٠ فبعض الأعمال الثقيلة كنقـل الحديد تحتاج الى بناء جسمى متين ، أما الأعمال التى تتطلب المشى الكثير أو الجرى فيفضل فيها من كان بناؤه مسحوبا « ملفوفا » ٠ والأيدى الصغيرة الدقيقة تفضل الأيدى الغليظة فى الأعمال التى تتطلب جمع أجزاء دقيقة أو تركيبها أو حلها ٠ ومع أن الصلة بين البناء الجسمى والكفاية الانتاجية لم تدرس بعد دراسة كافية ، الا أن أصحاب الأعمال ينظرون الى هذا البناء نظرة اعتبار عند اختيار عمالهم ٠

أما فيما يتصل بالحواس ، فيعتبر البصر أهمها جميعا ، على أن معرفة حدة الابصار وحدها لا تكفى ، بل يجب فوق ذلك تقدير

قدرة العامل على تكيف ابصاره للعمل الخاص الذى يؤدى • فالأعمال التى تقتضى تقريب العين من العمل يتفوق فيها من ألف أن يركز عينيه على قرب لأعلى بعد • وقد أدى استخدام « النظارات » لتكييف العين لبعض الأعمال الى زيادة الانتاج •

ويتطلب كثير من الأعمال حكما دقيقا على الأبعاد والمسافات ، وبما أن ادراك الأبعاد والمسافات يتوقف الى حد كبير على الابصار بكلتا العينين ، فمن الضرورى قياس هذا الادراك بدقة لكى نتجنب وقوع كثير من حوادث العمل التى تنجم عن هذا الادراك المعيب •

وقد يتشابه بعض الأفراد فى قدرتهم على الابصار بالنهار ، ولكنهم يختلفون من حيث قدرتهم على الابصار بالليل الى حد كبير • كذلك يختلف الناس من حيث قدرتهم على التمييز بين الألوان ، وأن هناك فروقا شاسعة بين الأفراد من حيث سرعة ادراكهم البصرى ، وكذلك من حيث اتساع المجال البصرى الذى تتطلبه النواحى الادراكية فى كثير من الصناعات •

وتتغير قوة الابصار بتقدم العمر ، وكثير من الناس لايفطنون الى ما أصابهم من نقص تدريجى فى القدرة على الابصار عن قرب بتقدم العمر ، وخير وسيلة لعلاج هذه الحال هى الكشف الدورى عن العمال فى الشركة نفسها •

أما حاسة السمع ؛ فان عيوبها تنكشف بدرجة أسهل من عيوب الابصار ، ولا شك أن العامل المرهف السمع يستطيع أن يدرك الخللَ الطفيف فى سير الآلات ــ المحركات والمكابس ــ وهو خلل لا يدركه غيره •

وحاسة الشم ؛ ضرورية لمن يقومون بذوق الأطعمة والشاى ولمن يخبرون الروائح العطرية •

وحاسة اللمس ، هامة لمن يعدون عدسات النظارات •

(جـ) سمات الشخصية :

من الممكن تعريف الشخصية تعريفا اجرائيا على « أنها ذلك المفهوم أو ذلك الاصطلاح الذى يصف الفرد من حيث هو كل

موحد من الأساليب السلوكية والادراكية المعقدة التنظيم ، التى تميزه عن غيره من الناس وبخاصة فى المواقف الاجتماعية » [١]

ويضع (كاتل) العنـاصر التى تتكون منهـا الشخصية فى أنواع ثلاثة :

١ ـ السمات أو العناصر الديناميكية وهى الدوافع المختلفة للسلوك وأهدافه ٠

٢ ـ السمات المزاجية وهى التى تتعلق بالسمات الشـاملة غير المتغيرة ، وهى السمات التى تميز استجابات الفرد بصرف النظر عن المثيرات التى تؤدى اليها ، مثل سرعة الاستجابة ، أو قوتها ومستوى النشاط ٠

٣ ـ القدرات والكفايات العقلية وهى التى تحدد قدرة الفرد على القيام بعمل ما ، وتتمثل فى الذكاء والقـدرات الخاصـة والمهارات ٠

ويقصر أغلب علماء القيـاس السيكولوجى الشخصية على السمات الاجتماعية والخلقيـة والمزاجيـة ٠ فمن سـمات الشخصية قـدرة الفرد على معـاملة النـاس ، وقدرته على مسايرة المعايير الاجتماعيـة والخلقيـة ، وقدرته على ضـبط نفسه ، ، ومنها أسلوبه فى الحياة ، ومستوى طموحه ، ونضجه الانفعالى ٠٠ ومنها ما يتصف به من مرح أو اكتئاب ٠ انطواء أو انبساط ، مثابرة أو تخاذل ، سيطرة أو استكانة ، صـدق أو كذب ٠٠ كذلك فان مزاج الفرد من المقومات الهامة لشخصيته ، ويقصد به مجموع الصـفات الانفعالية المميزة للفـرد : عمق انفعالاته أو ضحالتها ، ثباتهـا أو تقبلهـا ، تناسبها أو عـدم تناسبها مع مثيراتها ٠

ولقد ظهر من دراسة واسعة فى ٦٧ شركة كبيرة بأمريكا أن عدد الموظفين والعمـال الذين طردوا لسـمات شخصـية غير مرغوبة كان ثمانية أمثال من طردوا لنقص فى القدرات اللازمة

---

(١) دكتور محمد عماد الدين اسماعيل وزميليه ٠ الشخصية وقياسهـا ٠ ص ١٣

للعمل ، فقد كان الاهتمام والكسل وعدم التعاون وعدم الأمانة والتغيب لأسباب غير المرض وانعدام روح المبادأة والولاء للمؤسسة ، هو السبب فى العمال والموظفين ٠

فمن المعروف أن بعض المهن تتطلب مزاجا أثبت من غيرها وسمات اجتماعية خاصة ٠٠ من هذا يتضح أنه لا مناص من دراسة شخصية الفرد لتوافقه المهنى ٠ أن التكيف للعمل يعتبر مظهرا من مظاهر التكيف العام ٠ فقد ظهر من البحث الذى قام به (فريتدو هاجارد) أن التوافق المهنى يتوقف على مدى التوازن بين الاشباع الذى يتطلبه الفرد والاشباع الذى يقدمه العمل ٠ ولقد ظهر من هذا البحث أن عوامل الأمن وعدمه ، وكذلك الغيرة والنقص والتناقص الانفعالى تؤثر فى تكيف الفرد لمهنته ٠

أما فيما يتعلق بالرضا عن العمل ، فان علماء التحليل النفسى يذهبون الى أن الرضا المهنى يتحقق عندما تجد الحاجات الملحة لدى الفرد اشباعها لها فى العمل ، أو عند ما يجد الفرد أن فى امكانه أن يلعب دوره الذى يرغب فيه فى العمل ٠

وتكشف لنا الملاحظات الأكلينيكية عن حالات التأخر فى النمو المهنى نتيجة لعوامل الاحباط والكبت والصراع والقلق كما هو الحال فى نواحى النمو الأخرى ٠

وأخيرا يمكن القول بأن سمات الشخصية ليست العامل الأساسى فى النجاح فى المهنة الا بمقدار ما يكون أثرها فى تكيف الفرد تكيفا يدعوه الى الاستمرار فى العمل والى كفاءته فيه ٠

(ثانيا) البعد المتعلق بالعمل نفسه

الظروف الفيزيقية للعمل :

تتوقف كفاية العامل الانتاجية على عدة عوامل داخلية وخارجية ٠ فمن العوامل الداخلية ـ كما ذكرنا ـ قدراته واستعداداته وسمات شخصيته وقوة دوافعه وخبرته وتدريبه ٠ ومن العوامل الخارجية الظروف الفيزيقية والظروف

الاجتماعية التى تحيط به فى عمـله • فمن الظـروف الفيزيقية الهامة تذكر الاضاءة والتهوية والضـوء • ولقـد كانت هذه الظروف من شأن مهندس الكفاية وحده ، لكنه وجد من الأجدر أن يشترك معه السيكولوجى الصناعى لما ظهر من أن تحسـين الظروف الفيزيقيـة قد يؤدى فى كثير من الأحيـان الى خفض مستوى الانتاج والروح المعنوية للعمال بدلا من دفعها ، ممـا يشير الى أن تحسين الظروف لا يؤدى بذاته الى ما يرجى منه •

وما حدث هذا بوجه خاص حتى شعر العمال أو اعتقدوا أن ما تجريه الادارة من تحسينات ما هو الا وسيلة لتحسين الانتاج ليس غير ، وليس مظهرا لاهتمامها بهم أو تقـديرها اياهم أو حرصا على راحتهم وصحتهم ، وهنـا يتضـح أثر العـوامل النفسية فى الانتاج بصورة يتفاعل الى جانبها أكثر العـوامل الفيزيقية •

١ ـ الاضـــاءة

تبين لبعض العلمـاء أن الانتـاج يمكن أن يزداد ، كما يقل التعب اذا زود المصنع باضاءة طيبة وزالت الاضاءة المتوهجة ، والظلال الكثيرة • فقـد دلت بعض الدراسات التى تنـاولت ٢١ عملا صناعيا ومكتبيا على أن العينين تؤديان أعمالا هامة خلال ٧٠ ٪ من يوم العمل • لذا كان من الضرورى دراسة أثر الاضاءة فى العامل وفى انتاجه •

ومن أمثلة البحوث التجريبية التى أجريت فى هذا الموضوع ما أجراه (هس وهاريسون) ، وقد أثبت هذا البحث أن التغيرات فى الاضاءة ينتج عنها مباشرة فروق فى الانتاج عنـد عمـال التنقية ، فحينما تزداد الاضاءة الصناعية من خمس شمعات فى كل قدم الى عشرين شـمعة فى نفس المسـاحة يزداد الانتـاج بمقدار ١٢٫٥ ٪ ، كما تبين من دراسة قامت بهـا هيئة بحوث الصحة الصناعية أنه حينما تبلغ شدة الاضـاءة الصـناعية ٢ شمعة للقدم ، فان انتاج الكتبة على الآلة الكاتبة ، يقارب فى كمه ودقته ـ كما تقاس بعدد الأخطـاء ، والحروف المقـلوبة

وكمية الانتاج ـ انتـاجهم تحت شروط ضوء النهـار العادى الجيد ، كما تبين أنه حينما كانت الاضاءة الصناعية شمعتين للقدم فقط ، فقد انخفض الانتاج ، وكان عدد الأخطاء أكثر من الضعف ، وظهر التعب مجسما على العمال ٠

وفى الواقع أن الاضاءة الجيدة غالبا ما تعين العامل على رفع مستوى انتـاجه وبمجهود أقل ٠ فكثيرا ما تتوقف الكفاية الانتاجية على سرعة الادراك البصرى والدقـة فى التمييز بين الاشياء ٠ هذا الى ما يحدثه العمل تحت شروط ضـوئية سيئة من توتر فى عيون العمال ، وقد ينعكس هذا التعب فى صورة اضطراب فى أعضاء أخرى غير العينين ٠ كذلك تسبب الاضاءة السيئة شعورا بالانقباض فى نفـوس الكثيرين ، والى زيادة التعب والأخطاء واهتياج العامل بوجه عام ، فالضوء يجب أن يكون كافيا ، ثابتا ، موزعا توزيعا عادلا ٠ وقد لا يحقق دائما ضـوء الشمس المباشر هـذه الشروط بحيث يجب تصـويبه وتعزيزه غالبا باضاءة صناعية ٠

والاضاءة الجيدة تختلف باختلاف الأعمال والعمال ، فمـا يعتبر اضاءة مثلى لعمل معين أو لعامل شاب ، قد لا يعتبر كذلك بالنسبة لعمل آخر أو لعامل متقدم فى السن ٠

وللاضاءة الجيدة الملائمة أكثر من فائدة ٠ فضلا عن أنها تزيد من مقدار الانتـاج ودقته ، فهى تسـهل الرقابة على العمـال ، وتكشف عن الأركان والأماكن القـذرة فتدفع الى تنظيفها ، كما أنها تنقص من مقدار المواد التالفة (العادم) ، وفيها وقاية من الحوادث ٠

وفى الواقع أن شدة الضـوء تختلف باختـلاف نوع العمـل والعامل ٠ فكلما كان العمـل دقيقا احتـاج الى كميـة أكبر من الضوء ٠ وقد وجد أن شدة الضـوء تزيد من دقة الانتـاج فى الأعمال الدقيقة ، وكلما زاد عمر العـامل احتاج الى اضـاءة لاتقان عمله ٠ ويجب أن تقترن شدة الاضـاءة بتوزيع متجانس للضوء ، والا كانت الشـدة مصـدر اضطراب للعمـل وازعاج للعامل ٠

ومن العيوب الشـائعة فى الاضـاءة ، الضـوء غير الموزع

توزيعا متساويا • ذلك أن تكيف العين للضوء لا يتأثر فقط بمقدار الضوء الذى تستقبله من مكان العمل وحده أو من الشيء الذى يلاحظه الفرد ، بل وبالضوء الذى تستقبله من حجرة العمل بأسرها أيضا • لذا يجب أن يراعى فى توزيع الضوء المجال البصرى الكلى للفرد لا المجل البصرى المنحصر فى عمله فقط • ومن ثم يجب أن يتساوى توزيع الضوء فى جميع أنحاء حجرة العمل مع زيادة فى شدته فى حيز العمل ان اقتضى الأمر•

ويعتبر الوهج من مشكلات الاضاءة الهامة ، فهو يشتت الانتباه ويحدث الجهد ويسبب الصداع • ومن طرق تجنبه طلاء الأشياء الناصعة أو ازالتها من مجال البصر •

ولذلك فان الضوء غير المباشر هو خير وسيلة تكفل الاضاءة المتجانسة • وكذلك الضوء شبه المباشر عن طريق مصابيح « مصنفرة » • لذا يجب الاهتمام بارتفاع الأسقف وأشكالها وارتفاع المصابيح •

وخير ظروف الاضاءة هى ضوء النهار المكتمل حين يسقط بصورة غير مباشرة • ويعتقد البعض ـ خطأ ـ أن مزج ضوء النهار بضوء صناعى ضار بالابصار • فمزيج من الضوء يعطى ضوءا أفضل وأكثر اراحة للبصر من ضوء صناعى يتساوى فى مقداره مع هذا المزيج •

وهكذا فان الاضاءة الطيبة التى تتميز بشدة الضوء المناسبة ، والخلو من الوهج ؛ انما تسهم فى تحقيق راحة العامل وكفايته فى عمله ، ولا شك أنه يمكن تحقيق اليسر فى العمل عن طريق مستويات ومعايير سليمة للاضاءة الصناعية المناسبة لكل عمل من الأعمال •

٢ ـ التهوية

تؤثر التهوية تأثيرا كبيرا فى انتاج العامل ونشاطه ، فقد ظهر من تجربة أجريت فى احدى الشركات أن التحسين فى شروط التهوية قد نتج عنه زيادة الانتاج بحوالى ٤ فى المائة ، ونقص كشف المرضى بحوالى خمسين فى المائة • كما تبين من

دراسة أخرى أن ادخال تكييف الهواء فى مكاتب الموظفين نتج عنه نقص الوقت الضائع نتيجة مرض الموظفين بمقدار ٤٥ فى المئة ٠ وفيما يلى نلخص أهم نتائج الدراسات التى قامت بهـا هيئة بحوث الصحة الصناعية عن تأثير عوامل التهوية وتكييف الهواء :

١ ـ اذا اتخذنا مقياسا للتعب ، فترة الراحة اللاارادية عند عمال المناجم ، فاننا نجد أنهم تحت الشروط الطيبـة للتهـوية يأخذون سبع دقائق كل ساعة ، ويأخذون ٢٢ دقيقة كل ساعة حينما يكون الهواء رطبا وحارا وحركة راكدة ، كما يقل انتاجهم بحوالى ٤١ فى المائة ٠

٢ ـ وفى صناعة النسيج فان حرارة الجو ورطوبته تزيد من تعب العمال رغما عن أنها تساعد على عدم قطع الخيوط ٠ وقد تبين أنه اذا زيدت سرعـة حركة الهـواء الى ١٤٧ قـدما فى الدقيقـة ، فان راحة العمـال وكفايتهم تزداد ، دون الاضرار بالخيوط ٠

٣ ـ ان العمال المتقدمين فى السن يتـأثرون بالحرارة أكثر من العمال الشبان ٠ وفى الواقع أن سـوء التهوية سرعان ما يؤدى الى الشعور بالنعـاس والخمـول والتعب والضجر والضيق ٠ وقد بينت التجارب الحديثة أن الآثار الضارة لسوء التهوية لا تعـزى الى نقـاقص الأكسيجين أو الى تزايد ثانى أكسيد الكربون بقدر ما ترجع الى ركود الهواء ، وما يترتب على ذلك من ارتفاع درجتى الحرارة والرطوبة ٠ ومتى ارتفعت درجتا الحرارة والرطوبة تعذر على الجسم التخلص من فضل حرارته بصورة موصولة فاختل توازنه ٠ فالجسم يتخلص من فضل حرارته عن طريق الاشعاع والتوصيل ، فان لم يتسن له فقد جزء من حرارته عن هذين الطريقين نشط افراز غدد العرق مما يترتب عليه انخفـاض درجة حرارة الجسـم نتيجة لتبخر العرق ٠ فان كانت درجة رطوبة الجو مرتفعة لم يتبخر العرق بل سال على سطح الجسم ولم يفقد الجسم شيئا من حرارته ٠ وحركة الهواء تساعد على خفض حرارة الجسم بازاحة الهواء

الساخن القريب من الجلد واحلال طبقة أخرى أكثر برودة وجفافا . فان كانت درجة حرارة الهواء والأجسام المحيطة بالعامل أعلى من درجة حرارة سطح الجسم ـ كما فى صناعة الحديد والصلب ، والزجاج والسباكة واللحام والحدادة والتعدين والخزف والطوب ـ وكان الجو مشبعا بالرطوبة ـ كما فى صناعة النسيج والدخان والسكر والورق ـ لم يتسن للجسم التخلص من أى مقدار من حرارته ، وبدأت حرارته فى الارتفاع المطرد حتى يختل توازنه ، وهنا تبدأ الأعراض فى الظهور . وعلى هذا فان العلاج الوحيد هو تحريك الهواء وتجديده حتى تنخفض درجة حرارة الجسم .

٣ ـ الضوضاء

بنيت نتائج التجارب التى أجراها (مورجان Morgan)[1] ، و (ليرد Laird[2]) و (فريمان Freeman[3]) وغيرهم ، أن العمل فى الضوضاء يكلف أكثر ، من ناحية استنفاد الطاقة والجهد ، من العمل فى الجو الهادىء . فقد دلت حالات الملاحظة الاستبطانية فى تجارب ليرد على شعور العمال بالضيق والملل حينما يعملون فى الضوضاء .

وقد بينت التجارب التى أجريت فى انجلترا فى صناعة النسيج أن الانتاج يزداد بمقدار ٣ فى المائة ، كما تزداد الكفاية الفردية للعامل بمقدار ٧½ فى المائة ، حينما استعملت « وقايات للأذن » تضعف شدة الضوضاء بحوالى ٥٠ فى المائة ، وبالتالى تزيد من شعور العامل بالارتياح .

كما وجد مجلس بحوث الصحة الصناعية بانجلترا من تجارب

---

(1) Morgan, The overcoming of distractions and other resistances.

(2) Laird, Experiments on the physiolagical cost of noise.

(3) Freeman, Changes in tension pattern and total energy expenditures during adaptation to distracting stimuli.

على أثر الضوضاء فى الكفاية الانتاجية للعمال الصناعيين ، أن الضوضاء لا يكون ضررها ملحوظا فى انتاجية العمـال الذين يقومون بأعمال حركية بسيطة ، وان كانت تنقص دائما والى حد ما من كفـايتهم الانتاجية • كما وجد أن الضوضـاء العاليـة خاصة غير المنظمة التى تصدر عن الآلات يتناسب أثرها الضار، على وجه التقريب تناسبا طرديا مع صعوبة العمل •

وقد دلت بحوث كثيرة على أن تأثير الضـوضاء فى الفـرد يتوقف على وجهة نظره اليها ودلالتها عنده ، فان كان يرى أنها لازمة لا بد منها للعمل تقبلها راضيا الى حد ما فلم تكن مصـدر ازعاج كبير له فى انتاجه • أما ان شعر العامل أن الضـوضاء ترجع الى عدم اكتراث الادارة براحته أثر ذلك فى انتاجه تأثيرا ملحوظا •

ومما يدل ، فوق ذلك ، على أثر العوامل النفسـية فى تحديد مفهوم الضوضاء وتأثيرها ما ظهر من أن العامل ان اعتقد أن الضوضاء تعوقه وتعطله عن العمل قل انتـاجه ، وان اعتقد أنها تيسر له العمل زاد انتاجه •

والواقع أن الناس يستطيعون أن ينتجوا فى الضوضاء قدر ما ينتجونه فى الهدوء بشرط أن تكون دوافعهم الى العمل قوية وأن يبذلوا جهدا أكبر •

ولكن الضوضاء التى تشتت الانتباه حقا تؤدى الى خفض انتاج العـامل أو الى زيادة ما يبذله من مجهود • فان تعـذر خفض الضوضاء فقد يفيد بعض العمال استخدام « صمامات للأذن » التى تستطيع أن تخفف الى حد كبير من أثر الضوضاء الشديدة والانفجارات لكنها لا تحول دون سماع كلام الآخرين •

ويقول (برين) ان نتائج الدراسـات التجريبية تبين بوجه عام أن الضوضاء تقلل من كفاية العامل وراحته ، أما ما هى الشروط التفصيلية التى تصبح الضوضاء فيها ضـارة مثـلا بالانتاج ، وما هو مدى الفـرق بين الأفـراد فى احسـاسهم بالتأثيرات المعاكسة ، فان هذه مشكلات تتطلب بحثا ، وتعتبر مجالا خصبا للبحث التجريبى •

★ ★ ★

وبعد كل هذا يحق لنا أن نتساءل : ما هو الهدف من تحسين الظروف الفيزيقية للعمل ؟ فى الماضى كان ينظر الى أن تحسين هذه الظروف يخفف من كراهية العامل الطبيعية للعمل ويجعله أقدر على الانتاج · أما اليوم فان الصناعة الحديثة ترمى من هذا التحسين الى تهيئة جو أفضل للانتاج ورفع الروح المعنوية للعمال بما يجعلهم يقبلون على العمل عن طيب خاطر ويتحمسون له · ولا شك أن هناك ظروفا مثلى للاضاءة والتهوية ودرجة الحرارة وساعات العمل من شأنها أن ترقى بمستوى الانتاج · غير أننا يجب ألا ننسى أن العمال كثيرا ما ينتجون ويتحمسون لعملهم ويشعرون بالسعادة والرضا حتى فى أسوأ الظروف الفيزيقية وأبعدها عن الملاءمة · ومن ناحية أخرى دلت دراسات عدة على أن تحسين هذه الظروف قد لا يؤدى على الاطلاق الى رفع مستوى الانتاج أو الروح المعنوية ، بل قد يؤدى الى خفضها أحيانا ·

وفى الواقع أننا لا نستطيع تعليل هذا الا بأن الظروف الفيزيقية الجيدة ليست هى السبب المباشر فى رفع الانتاج لأنها قد تؤدى الى خفض الانتاج لا رفعه · وعلى ذلك فان هناك عاملا آخر يكمن وراء هذه الظاهرة · فالمعروف أن انتاج العامل ليس نتيجة عامل واحد ، بل عدة عوامل شخصية وخارجية ، أى لعدة عوامل ذاتية نفسية وأخرى مادية اجتماعية · ومن ثم يتعين على الباحث فى أثر التحسينات الفيزيقية فى الانتاج ألا يغفل عن أثر العوامل النفسية والاجتماعية · وقد دلت البحوث الحديثة كلها على أن الناس أكثر تأثرا وحساسية للمحيط النفسى الاجتماعى منهم بالمحيط الفيزيقى المادى · فتحسين الظروف الفيزيقية للعمل ، انما يعتبر أثرها رهن بنظرة العمال اليها وشعورهم نحوها ، فان ظنوا أن هذه التحسينات ما هى الا وسيلة لاستغلالهم لزيادة الانتاج ليس غير لم تتغير روحهم وانتاجهم ، وان رأوا فيها مظهرا من مظاهر اهتمام الادارة بهم حدث العكس ·

وصفوة القول ان الظروف الفيزيقية السيئة لا تؤدى بذاتها الى خفض الانتاج والروح المعنوية للعمال ، كما أن الظروف

الجيـدة لا تؤدى بذاتهـا الى رفع الانتـاج • انمـا هو الجو السيكولوجى ووجهة نظر العمال الى ما يجرى من تحسينات • فالظروف الفيزيقية لا تفعل فعلها الا عن طريق ما تحدثه من أثر نفسى فى الناس • من أجل هـذا تتجه البحوث الحديثة فى علم النفس الصناعى الى زيادة الاهتمام بدوافع العمال واتجاهاتهم النفسية لمعرفة ما يحبون وما لا يحبون وما هى مشاعرهم نحو أعمالهم ، وما مصدر هـذه المشـاعر •• هـذا مع الاعتراف بالأهمية الكبرى للظروف الفيزيقية الجيدة للعمل •

التوجيه والاختيار المهنى :

يستهدف علم النفس فى تطبيقاته المهنية :

(أ) زيادة الكفاية الانتاجية •

(ب) زيادة توافق العامل فى عمله •

(جـ) انشاء نوع من الاستقرار الصـناعى بازالة مصـادر الشكوى والمنازعات بين العمال وأصحاب العمل •

وتتحقق هذه الأهداف جزئيـا بتطبيق الطرق السيكولوجية لوضع العامل فى العمل المناسب بوساطة :

١ ـ التوجيه المهنى •   ٢ ـ الاختيار المهنى •

ويسـتهدف التوجيه المهنى الكشـف عن أحسن عمـل يلائم شخصا معينا ، أما الاختيـار المهنى فيستهدف انتقـاء أحسن الأشخاص لعمل معين •

وفى كل من التوجيه المهنى والاختيار المهنى يتخذ تطبيق علم النفس فى تقدم الطرق الفنيـة المستعملة فى كل منهمـا نفس الصورة وهى :

(أ) العمل على تحسين طرق تحليل المهن •

(ب) اعداد أحسن الوسائل الفنية لتحليل الأفراد •

(جـ) وضع الطرق السليمة لتكامل البيانات الخاصة بالمهن مع البيانات الخاصـة بالأفراد بغيـة تحقيـق التوافق الطيب بين مقتضيات العمل وصفات الفرد ومؤهلاته [١] •

---

(١) جيلفورد : ميادين علم النفس •• الفصـل الثـامن عشر : علم النفس المهنى •• ص ٧٥٥ ـ ٧٥٧ لموريس س • فيتلس •

التوجيه المهنى :

يذهب (سوبر) فى كتابه (سيكولوجية المهن) الى أن التوجيه المهنى هو « عملية مساعدة الفرد على انماء وتقبل صورة لذاته متكاملة وملائمة لدوره فى عالم العمل ، وكذلك مساعدته على أن يختبر هذه الصورة فى العالم الواقعى وأن يحولهـا الى حقيقة واقعة بحيث تكفل له السعادة وللمجتمع المنفعة » .

والواقع أن التوجيه المهنى يصبح وفقا لهـذا التعريف عملية سيكولوجية تتميز بعدة خصائص هى :

(أ) أن التوجيه المهنى عملية ترمى الى مساعدة الفرد على أن ينمى صورة لذاته . هذه الصورة تتميز بأنها متكاملة ، أى خالية من التعارض أو الصراع أو الانحلال . وأنها صورة تتلاءم مع امكانيات الفرد المختلفة ، أى مع استعداداته ودوافعه وميوله وقيمه وظروفه الاجتماعية وغير ذلك .

(ب) أن التوجيه المهنى عملية ترمى أيضا الى مساعدة الفرد على أن يتمنى ويتقبل الدور الذى يقوم به فى عالم العمل ، ذلك الدور الذى يتفق مع امكانياته المختلفة .

(جـ) أن التوجيه المهنى عملية ترمى الى مساعدة الفرد على أن يجرب ويختبر الصورة التى كونها عن نفسه وعن دوره فى عالم العمل فى ميدان الحياة الواقعية ، أى أن التوجيه المهنى يتيح له فرصة التجريب والاختيار فى ظروف ملائمة .

(د) أن التوجيه المهنى عملية ترمى أخيرا الى مساعدة الفرد على أن يحقق صورته عن نفسه فى ميدان العمل ، وأن يكون ذلك بحيث يؤدى الى كفالة السعادة له والمنفعة للمجتمع [١] .

والتوجيه المهنى بهذا هو عملية مركبـة تتألف من سلسلة من العمليات المتصلة المتكاملة :

(أ) اختيار مهنة عى أساس ما لدى الفرد من ميول وقدرات وسمات .

(ب) الاعداد والتدريب على المهنة المختـارة . وهـذا يقتضى المعرفة بنوع التدريب ومدته ومكانه وشروطه .

---

(١) دكتور عطية محمود هنا : التوجيه التربوى والمهنى .. ص ٤٩ _ ٥٠

(جـ) الالتحاق بالمهنة • وهذا يتطلب الاحاطة بمجالات العمل المختلفة للمهنة المختارة ، وبوسائل معونة الفرد على الالتحاق بهـا •

(د) التقدم فى المهنة ، ويكون ذلك بتبصير الفرد بما يطرأ على مهنته من تقدم وتغير وتطور وتجديد ، أو بتعريفه بالطرق التى تساعده على الترقى فى مهنته • وهذا نوع من التدريب تهتم به البلاد الناهضة اهتماما كبيرا •

ولا تقتصر مهمـة التوجيه المهنى على مسـاعدة الفـرد على اختيار المهنـة التى تناسـبه ، بل تتجاوز ذلك الى النصـح له بالابتعاد عن مزاولة مهنة معينة •

خطوات برنامج التوجيه :

يتضح مما تقدم أن التوجيه يتطلب :

(أ) دراسة تحليلية شاملة للفرد ، تفحص قدراته الجسـمية والحسية والحركية واستعداداته العقلية ، ومستوى طمـوحه ، وسماته الاجتماعية والخلقية المختلفة ، وكذلك « أسلوب حياته » أى طريقته الخاصة فى معاملة الناس ، وفى حل ما يتعرض له من مشكلات وصعوبات •• وليس فحص الصحة النفسية للفرد بأقل أهمية من فحص صحته الجسمية • ذلك أن سـوء التوافق المهنى ـ أى عجز الفـرد عن التواؤم والانسـجام مع بيئتـه المهنية ـ قد يرجع الى اضطراب فى شخصيته وليس الى نقص فى اجتهاده أو استعداده •• ويشترط أن تكون هذه الدراسة علمية موضوعية تقوم على القياس الكمى ما أمكن لا على التقديرات والانطباعات الذاتية •

(ب) تحليل المهن المختلفة من نواح عدة : من الناحية الفنية لمعرفة عملياتها وواجباتها أو حركاتها الأساسية ، وما تتطلب من مؤهلات خاصـة وتدريب خاص ثم تحليلهـا من النـاحية السيكولوجية لمعرفة ما تتطلبه من قدرات واستعدادات وسمات خاصة •• هذا الى الاحاطة بالظروف الاقتصادية لكل مهنة : مستوى الأجور فيها ، وفرص الترقية ، ومستقبلها الاقتصادى ،

ومدى البطالة فيها ٠٠ هذا الى ما قد يحيط بها من مخاطر وما يتعرض له الفرد فيها من أمراض مهنية خاصة ٠

(جـ) خطة للتدريب ونظام للتشغيل والتوظيف :

ومن هذا نرى أن عملية التوجيه المهنى عملية ضخمة تتطلب تضافر الجهود من هيئات مختلفة واسهام اخصائيين فى نواح متعددة : أطباء وأطباء نفسيون ومهندسون واخصائيون فى القياس العقلى ، واخصائيون فى التوجيه المهنى والنفسى والتعليمى والخدمة الاجتماعية ٠ هذا الى مكاتب منظمة للتشغيل والتوظيف وبرامج متجددة للتدريب ، غير أن هذا كله يهون اذا قدرنا ما يعود على الفرد وعلى المجتمع من قيام كل فرد بالعمل الذى يتقنه ويرضاه ، وما يترتب على الفشل المهنى من أضرار بالغة تحيق بالفرد وبالمجتمع ٠

الاختيار المهنى(١) :

يقصد بالاختيار المهنى انتقاء أصلح الأفراد وأكفئهم من المتقدمين لعمل من الأعمال ٠ وهو من تعريفه هذا يرمى الى نفس الهدف البعيد الذى يرمى اليه التوجيه المهنى ، ألا وهو وضع الفرد الصالح فى المكان الصالح ٠

غير أن التوجيه يبدأ من الفرد ويركز اهتمامه فيه ، فى حين أن الاختيار يبدأ من مهنة معينة ويهتم بها فى المقام الأول ٠ كما أن التوجيه يعمل على المعونة والارشاد وصالح الفرد ، ويقوم على أساس أن كل انسان يجب أن يجد عمله بين مختلف الوظائف الاجتماعية حتى ان كان عاجزا أو مريضا أو ذا عاهة، فى حين أن الاختيار يعمل على التصفية والغربلة والاستبعاد ولا يهتم بمصير من يستبعدهم من الأفراد ٠ أو بمعنى آخر ، فان مجال الاختيار أضيق بكثير من مجال التوجيه ٠ فالاختيار لا يتطلب الا معرفة المهنة أو العمل الذى سيختار له ، فى حين أن التوجيه يتطلب المعرفة بآلاف المهن والأعمال ، لذا قطع الاختيار المهنى الى اليوم شوطا أبعد بكثير من التوجيه ٠

وكما يتفق الاختيار والتوجيه من حيث الهدف البعيد وهو

---

(١) دكتور أحمد عزت راجح : علم النفس الصناعى ٠٠ ص ٥٨ ـ ٦١

المواءمة بين العامل وعمـلـه ، كذلك يتفقـان من حيث البرنامج الذى يتبعانه لهذه المواءمة ألا وهو دراسة الفرد دراسة شاملة من ناحية ، وتحليل المهنة أو العمل المعين تحليلا مفصـلا لمعرفة متطلباته المختلفة : الفنية والسيكولوجية وغيرها ٠

فوائد الاختيار :

لا تقتصر وظيفة الاختيار على انتقاء أكفأ الأفراد لمهنة معينة ، بل هو يفيد أيضا فى توزيع الأعمال على العمال داخل المصنع ، كما يفيد فى ترقية العمال والموظفين الى مناصب أعلى ، وكذلك فى نقلهم من عمل الى آخر ، كما أفاد الاختيار بوجه خاص فى انتقاء المشرفين على العمل والرؤساء ٠

أما الفوائد التى يجنيها كل من الفرد والاقتصاد القومى من الاختيار المهنى العـلمى ، فهى بعينهـا فوائد التوجيـــه المهنى السليم ، ويكفى أن نذكر بعض الخسائر التى يمكن أن تتكبدها الشركة أو المصنع الذى أساء اختيار عمله :

١ ـ فالعامل غير الكف، أقل انتاجا من غيره ، وانتاجه أقل جودة ونوعا ٠ وقد دلت آلاف البحوث دلالة لا يرقى اليها الشك على أن استخدام الطرق السيكولوجية فى الاختيار يؤدى الى تحسن هائل فى الانتاج ، وهذا ليس بمستغرب ، فالفوارق بين الأفراد فى القدرة على أداء عمل معين شاسعة ، ولقد ظهر أن الاختيار العلمى يؤدى الى زيادة فى الانتاج قد تصل الى أربعة أمثاله ٠ كما دل البحث على أن هذا الفارق الكبير لا يرجع الى فوارق فى الرغبة أو التحمس للعمل بل الى فوارق فعليــة فى القدرات العقلية أو اليدوية ٠

٢ ـ والعامل غير الصالح يحتاج الى مدة أطول من التدريب، ومن ثم الى نفقات أكثر ٠ ومع هـذا فليس هنـاك ما يضـمن وصوله الى مستوى المهارة المطلوب ٠

٣ ـ وهذا العامل القاصر فى انتاجه يتقـاضى من الأجر ما يتقاضاه زميله ذو الانتاج الوفير الجيد ٠٠٠ وتلك خسارة غير منظورة وتتحملها الشركة أو المصنع :

٤ ـ وكم من الأخطاء والزلات يرتكبها العامل غير الكفء مما يؤدى الى عطب الآلات وتلف الأدوات وتبذير فى استخدام المواد الخام · هذا الى ما يتورط فيه من حوادث تتحمل الشركة أعباءها وعواقبها وتدفع ما تقتضيه من تعويضات ·

٥ ـ والعامل القاصر مصيره فى أكبر الظن أن يترك عمله طائعا أو كارها مما يضطر الشركة أو المصنع الى استئجار عمال جدد والانفاق على تدريبهم لفترات تطول أو تقصر ·· هذا الى ما يحدثه ترك العمال أعمالهم من ارتباك واضطراب فى الانتاج ، واساءة سمعة الشركة ·

٦ ـ هذا الى أن سوء توافق العامل مع عمله قد يجعله مصدرا للشغب والمتاعب وانخفاض الروح المعنوية لزملائه ·

التدريب المهنى (١) :

يعتبر انتقاء العمال الصالحين ووضعهم فى الأعمال الملائمة لهم ـ كما ذكرنا ـ الخطوة الأولى التى تضمن كفاية العامل فى عمله وتوافقه معه · بيد أنه بعد أن يستخدم العامل ، يبقى الكثير مما يجب عمله حتى تتأكد من أنه سوف يستخدم كل فرد قدراته فى ظروف من شأنها أن توفر له السهولة فى العمل والأمن والرضا ·

والتدريب الملائم هو أول خطوة أساسية لتحقيق هذه الأهداف التى ذكرناها ، فالشخص المؤهل تماما لعمل ما قد يفقد كفايته لأنه لم يدرب التدريب الصحيح على العمل المطلوب منه ·

والتدريب المهنى هو عملية تعلم وتعليم تمكن الفرد من اتقان مهنته فى أقصر وقت وبأقل جهد ممكن · والتدريب المهنى ذو مجال واسع فهو لا يقتصر على العمال والموظفين بالشركات والمصانع كما قد يتبادر الى الذهن ، بل يشمل كل من يعمل وأيا كان عمله : يدويا أو عقليا أم اداريا · كما أنه لا يقتصر على النواحى الفنية للعمل بل يتناول جوانبه الاجتماعية أيضا ·

---

(١) نفس المرجع ·· ص ٨٢٧ ـ ٨٤٣

د· أحمد عزت راجح : علم النفس الصناعى ·· ص ٧٥ ـ ١٥٩

فهناك برامج لتدريب ملاحظى العمال والمشرفين والمفتشين وكل من تتطلب أعمالهم التوجيه والمراقبة والاشراف والتنفيذ ، لتدريبهم تدريبا اجتماعيا على العلاقات الانسانية والقيادة وحل المشكلات ·

ان العمال يجب أن يتلقوا تدريبا منظما حتى يتمكنوا من أداء أعمالهم أداء حسنا · وحتى ان تم اختيارهم المهنى على أساس علمى دقيق ، وكانوا يملكون استعدادات وفيرة فلا بد من تدريبهم تدريبا منظما كى يصلوا الى مستوى عال من الانتاج ، فهذه الاستعدادات لا يمكن أن تظهر وأن تنمو وتزدهر الا بالتدريب المنظم ·

هذا ويجب أن يقوم بالتدريب اخصائيون يكونون على علم بأصول التدريب وأنواعه وطرقه وأهدافه ، وعلى علم بالأسس السيكولوجية لعمليتى التعلم والتعليم ·

لذا قامت فى كثير من الشركات والمصانع أقسام خاصة للتدريب تقوم على تصميم برامج للتدريب حسب حاجات العمل الراهنة والمشروعات المستقبلة ، وتشرف على تنفيذ هذه البرامج كما تقوم باختيار اخصائى التدريب من رجال الشركة أو من خارجها · ومن وظائفها توزيع المتدربين على الشعب المختلفة للتدريب، كل على حسب قدراته واستعداداته ، ووضع نظام لقياس أثر التدريب فى تقدم المتدربين · هذا الى اعداد تقارير عن العمال الذين أتموا تدريبهم للرجوع اليها عند ما تدعو الحاجة الى عمال من نوع خاص · وقد يقوم قسم التدريب بتنظيم حلقات دراسية خاصة لرفع المستوى الثقافى والنفسى والمهنى للعمال وتعريفهم بما جد على مهنتهم من تطورات ، وتزويدهم بمعلومات ومهارات فنية خاصة تفسح أمامهم مجال الترقية ·

تحليل العمل :

يتطلب التوافق المهنى بين العامل والعمل مراعاة مقتضيات هذا العمل كالناحية الجسمية والصحة ، والاستعدادات والميول ونوع التعليم ، والمهارات والصفات

المزاجية ، والخلق وما الى ذلك من الصفات الهامة ، وتحصل هذه المعلومات بوساطة تحليل العمل ، وهو عبارة عن دراسة العمل بقصد الكشف عن واجباته وظروف القيام به ، والمؤهلات التى يجب أن تتوافر فى العامل حتى يؤدى عمله بطريقة ايجابية فعالة وأن يتكيف معه ٠

وفى الواقع أن تحليل العمل هو الأساس الذى يقوم عليه المواءمة المهنية والهندسة البشرية ، ولذلك يجب أن تكون دراسة العمل وتحليله مرحلة سابقة لدراسة الفرد وتحليله ٠ ومتى تم تحليل العمل وتحديد القدرات والسمات التى يقتضيها النجاح فيه ، أمكننا أن نصوغ الاختبارات لقياس هذه الصفات بما يعين على مواءمته لعمله ، أيا كان مجال هذه المواءمة ، هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى فتحليل العمل هو الأساس الذى يقوم عليه تكييف العمل للعامل أى تكييف الآلات ولأدوات والعدد حتى يسهل عليه استخدامها دون بذل مجهود زائد أو التعرض لتعب لا داعى له ٠ هذا الى أن تحليل العمل الصناعى يعين على معرفة الحركات الضرورية لأدائه وتمييزها عن الحركات الدخيلة والطفيلية التى تعطل العامل وتستنفد جزءا من طاقته ٠ ولا تقف أغراض تحليل العمل عند هذا الحد ، فعن طريقه يمكن تقييم الأعمال ، أى تحديد الأجور التى تستحقها على أساس ما تتطلبه هذه الأعمال من خبرة ومهارة ومجهود :

ما المقصود « بتحليل العمل » ؟

ان تحليل العمل Job analysis هو دراسة علمية منظمة شاملة تحدد طبيعة العمل وتستوعب جميع المعلومات التى تتعلق به ، وتشمل هذه الدراسة جميع نواحيه الفنية والصحية والاجتماعية والاقتصادية والسيكولوجية ٠

فمن الناحية الفنية يتلخص تحليل العمل - ان كان صناعيا - فى الكشف عما يتطلبه من عمليات وحركات ، وأهمية كل منها ، وتحليل كل حركة من حيث سعتها واتجاهها وشكلها ، والزمن الذى تستغرقه كل حركة ، وكذلك فى الكشف عما يتطلبه العمل من معلومات ومهارات خاصة ، وما يقتضيه من تدريب ونوع

هذا التدريب ومكانه · كما يتضمن أيضا دراسة الآلات والأدوات والعدد والمواد الخام التى تستخدم فيه ·

ومن الناحية الصحية يتلخص تحليل العمل فى دراسة الظروف الفيزيقية التى يجرى فيها العمل : الاضاءة والتهوية ودرجة الحرارة والرطوبة · وكذلك الحوادث والأخطار والأمراض المهنية التى يتعرض لهما العامل فيه ، ونظم الأمن الصناعى ·

ومن الناحية الاجتماعية والاقتصادية يحددالمركز الاجتماعى للعمل ، ومجالاته فى السوق ومستقبله الاقتصادى ، ودرجة التبطل فيه ، ومستوى الأجور ، والمرتبات وفرص الترقية والعلاوات فيه ·

أما من الناحية السيكولوجية ، فيتلخص تحليل العمل فى الكشف عن القدرات والمهارات والسمات الضرورية لأدائه ، وتلك اللازمة للتفوق فيه ·

ويطلق على المعلومات التى تخرج بها من الخطوات الثلاث الأولى اسم « وصف العمل » Job description ، وعلى المؤهلات السيكولوجية للعامل اسم « خصائص العامل » Porsonal specifications [1] ·

أهداف تحليل العمل وفوائده :

ان تحليل الأعمال المهنية ينطوى على أكثر من فائدة ويرمى الى أكثر من هدف :

١ ـ التوجيه والاختيار والتعيين :

ان تحديد القدرات والسمات والواجبات التى تتطلبها الأعمال المختلفة هو الطريق الوحيد للبحث عنها فى الفرد الذى نريد توجيهه أو تأهيله أو اختياره أو تعيينه أو تدريبه لعمل معين · فعن طريقه نستطيع صوغ الاختبارات اللازمة لقياس هذه القدرات والسمات ، وعن طريقه نستطيع تكييف الأسئلة

---

(١) د· أحمد عزت راجح · علم النفس الصناعى · ص ١٧٨ ـ ١٧٩

التى نوجهها الى العامل أثناء اجراء « المقابلة » الشخصية ، أو عند صوغ الأسئلة التى يتضمنها طلب الاستخدام ٠

٢ ـ تصميم برامج التدريب :

يستهدف كل برنامج للتدريب هدفين : ما سيتدرب عليه العامل ، وكيف يتم تدريبه ٠ وتحليل العمل يبين لنا نوع المهارات والمعلومات الخاصة التى يجب تنميتها عن طريق التدريب ، كما يعين على تصميم « وحدات التدريب » وترتيبها على حسب صعوبتها ، والكشف عما بينها من علاقات ، واتباع أفضل الطرق للتدريب ٠

٣ ـ النقل والترقية :

يبين تحليل العمل الى أى حد يمكن انتقال أثر التدريب ، وهذا يساعد على نقل العامل الى عمل آخر فى نفس مستواه أو ترقيته الى عمل ذى مستوى أعلى ، من دون تدريب أو بأقل قدر من الترتيب ٠

٤ ـ تحسين طرق العمل :

من تحليل العمل نستطيع أن نتبين الحركات الزائدة والطائشة أو الدخيلة التى تعطل العامل عن عمله ، أو تقتضيه بذل مجهود أكبر ، أو تسبب له التعب أو تورطه فى الحوادث من غير داعٍ ٠ كما يفيد فى تصميم الأدوات والعدد حتى تكون ملائمة له ٠ وبعبارة أخرى يفيد تحليل العمل فى الكشف عن أكثر طرق العمل اقتصادا فى الجهد والوقت ٠

٥ ـ تحديد مستويات الأجور :

تختلف الأعمال بعضها عن بعض من حيث صعوبتها وأهميتها ، وما تتطلبه من خبرة أو تدريب ، وما تحتاج اليه من واجبات ومسئوليات وقدرات على التصميم والتخطيط والتنسيق والتنفيذ ، ومن حيث ما يحفها من مخاطر ومتاعب ٠ فهناك أعمال هينة وأخرى شاقة ، وهناك أعمال شيقة وأخرى مملة ، وهناك أعمال ماهرة وأخرى غير ماهرة ، أعمال يمكن تعلمها فى بضع دقائق وأخرى تتطلب أعواما من التدريب ٠٠ وهنا

يفيد تحليل الأعمال فى التوزيع العادل للأجور ، كل عمل على حسب خصائصه ومستواه ٠

٦ ـ تحديد الاختصاصات والمسئوليات :

قد يكون أثر تحليل العمل كبيرا فى خفض ضروب الصراع والشد والجذب بين العمال بعضهم وبعض ، والموظفين بعضهم وبعض فى المؤسسة أو المصنع بوجه عام ، ويحدد تحليل العمل لكل فرد اختصاصه وواجباته وحدود سلطته ، فيكون ذا أثر بالغ فى تنظيم العلاقات الانسانية بالمصنع أو المؤسسة ٠

٧ ـ تصنيف الأعمال :

كذلك يفيدنا تحليل الأعمال فى تصنيف الأعمال الى « فصائل مهنية » على حسب ما تتطلبه من قدرات وسمات وواجبات متشابهة ، أو على أساس تشابهها فى عملياتها وحركاتها الأساسية ٠

طرق تحليل العمل :

هناك عدة طرق يستطيع اخصائى التحليل أن يسلكها لتحليل العمل ، وهى طرق متكاملة ، أى يكمل بعضها بعضا ، وحبذا لو تسنى له أن يستخدمها جميعا ٠ من هذه الطرق :

١ ـ ملاحظة العمال :

يكون ذلك بتسجيل أوجه نشاطهم الحركى والاجتماعى ، والعقلى ان أمكن ٠ فان كان المحلل فى مصنع تسنى له أن يلاحظ المهرة وغير المهرة من العمال وأن يقارن بينهم فى الأداء ٠ وقد تكون الملاحظة مباشرة أو غير مباشرة ٠ وعلى المحلل أن يمضى أطول وقت ممكن فى عنابر العمال ليعيش فى هذا الجو كى يستطيع أن يعرف بعض متطلباته المزاجية ثم يسجل نتائجه فى استمارة خاصة ٠

٢ ـ مقابلة العمال :

من الممكن استخدام « المقابلة » مع العمال ومناقشتهم لمعرفة ما يتطلبه العمل من قدرات ومهارات وما يكتنفه من صعوبات ،

ويتوقف نجاح المحلل على تعاون العامل معه وعلى مبلغ ما يقوم بينهما من ثقة متبادلة ووئام ٠

٣ ـ استخبار العمال والرؤساء :

وتستخدم الاستفتاءات أيضا لجمع أكبر قدر من المعلومات عن العمـــل ومتطلباته ٠ غير أن الاســـتفتاء تعترضـــه نفس الصعوبات التى تعترض المقابلة ، ان لم تكن أكثر منهـــا ٠ اذ يستطيع المحلل فى المقابلة أن يعيد أسئلته أو أن يوضح الغامض منها للعامل ، أما فى الاستفتاء فلا يجد العامل من يقوم بذلك ٠

٤ ـ ممارسة العمل :

يجب أن تتسنى للمحلل الفرصة لأن يقوم بنفسه بأداء العمل المراد تحليله ، حتى يستطيع أن يظفر بتفاصيل ومعلومات عنه لا يمكنه أن يصل اليها عن طريق الملاحظة وحدها أو عن طريق الملاحظة والمقابلة معا ٠

الطرق السيكولوجية فى تحليل العمل :

ان مساهمة علم النفس الرئيسية فى تحليل العمل تكمن فى الطرق الفنية التى تحدد بها الصفات التى يتطلبها العمل وفى وصف هذه الصفات فى عبارات محددة موضوعية كمية ٠ ولقد كانت الطرق التقليدية فى ذكر خصائص العمل النوعية مقصورة الى حد كبير على ذكر الواجبات ، والوسائل والطرق ، وشروط العمل ، مضافا اليهـــا بعض المؤهلات الخاصة مثـــل الســـن والجنس والصحة والتعليم وربما بعض المهارات الخاصة ٠ فى حين يحتاج التوجيه المهنى والاختيار المهنى الى وصف الأشياء والنجاح والعمل ٠

ومن الوســـائل السيكولوجية التى تســـتعمل فى تحليل وتسجيل هذه المستلزمات الخاصة للنجاح المهنى (طريقة فيتلس فى البيان النفسى للعمل) ٠ وهذه العملية تشتمل على ٣٢ قدرة ، وكل منها معرفة بدقة لتبين مجال وظيفتها فى النشاط المهنى ٠

وتمتاز طريقة البيان النفسى بأن لها ســلما خماسى التدريج لتقدير أهمية كل للعمل ، ووحدات هذا السلم هى :

١ ـ يمكن اهماله ٠ ٢ ـ قليل الأهمية ٠ ٣ ـ ذو دلالة ٠

٤ ـ كبير الأهمية ٠ ٥ ـ ذو أهمية قصوى ٠

وتسجل التقديرات بيانيا على استمارة خاصة ، كجزء من تعيين العمل كى تتيح مبيانا نفسيا يظهر من أول وهلة القدرات الضرورية للنجاح والعلاقات العامة بين احداهما والأخرى وبينها وبين القدرات الأقل أهمية ٠ وهكذا يتضح من هذا المبيان النفسى القدرات الخاصة الأساسية التى يجب أن تنال عناية خاصة وأن تقاس قياسا موضوعيا فى التوجيه والاختيار المهنى ٠

ويتطلب اعداد المبيان النفسى دراية واسعة للعمل بواسطة مدربين ، بالاضافة الى أحكام العمال ، والمشرفين وغيرهم من الأفراد المتصلين اتصالا وثيقا بالعمل ٠

وأهم ميزة لطريقة المبيان النفسى للعمل أنها تيسر عملية تجميع الأعمال ذات الأنماط المتشابهة من القدرات فى عائلات من المهن متماثلة فى الصفات العقلية التى تتطلبها وان كانت مختلفة من حيث الأعمال النوعية الخاصة اللازمة لأدائها ، وحتى من حيث المواد المستخدمة ٠

وتتضمن طرق المبيان النفسى للعمل فى بادىء الأمر تحليلا ذاتيا وتقديرا للمستلزمات التى يتطلبها العمل ٠ وتستعمل مثل هذه الطرق على نطاق واسع لأن تحديد صفات العامل وأوجه الشبه بين الأعمال بطرق أكثر موضوعية بطىء وباهظ التكاليف ٠ وهناك طريقة أكثر موضوعية من غيرها ، تتلخص فى وصف مؤهلات العمل بواسطة الاختبارات النفسية للتنبؤ عن الكفاية المهنية ٠

والخلاصة أنه متى اتضحت معالم العمل وتقاسيمه بعد تحليله واستشف السيكولوجى القدرات والسمات التى يرى أنها لازمة لأدائه ، أخذ فى البحث عن اختبارات تقيس هذه القدرات والسمات ٠ فان لم تكن هناك اختبارات متداولة شرع يصمم اختبارات جديدة ٠

ثالثا : العلاقات الانسانية والروح المعنوية

العلاقات الانسانية :

العلاقات الانسانية فى أية مؤسسة ، سواء كانت تجارية أم صناعية ، عنصر أساسى فى عملية الانتاج ، فالانتاج يتحدد وفقا لمعنويات العمال ، وتحمسهم للعمل ، ورضائهم عن عملهم وعن الادارة التى تشرف عليهم • وعلى الرغم من أن هذا المبدأ أصبح واضحا الآن فى أذهان كثير من الناس ، الا أنه لم يصل الى هذه الدرجة ، الا بعد تطور الصناعة من الناحية التكنولوجية ، وبعد أن مرت الصناعة فى عدد كبير من البلدان المتقدمة فى سلسلة طويلة من تجارب الاضطراب الصناعى والصناعى والصراع بين الادارة والعمال •

كما أن من المعروف أن سلوك العمال فى ميدان الصناعة يتحدد أولا وبالذات بسلوك الادارة نحوهم • فكلما اعترفت الادارة بالعمال وأهميتهم كلما تحسنت نظرة العمال الى الادارة وأصبحوا أقرب الى التعاون التام معها ، سواء فى رفع مستوى الانتاج أو فى تنفيذ الخطط التى توضع لسير العمل فى المصنع •

ومن المعروف أيضا أن العامل انسان قبل كل شىء ، وأن أية معاملة تبنى على الاعتراف به كفرد له قيمته واحترامه لنفسه ومشكلاته وطموحه ، انما تزيد من قدرته على العمل وتساعد على توجيه نشاطه نحو الانتاج وليس ضد الادارة أو الرؤساء •

وعلى الرغم من وضوح هذه المبادىء فى الوقت الحاضر ، وعلى الرغم من أن الكثيرين يأخذون بها من الوجهة النظرية ، الا أن هناك عددا من رؤساء العمال لا يزال يرى أن الشدة والضغط على العامل هما الكفيلان بزيادة انتاجه واتباعه النظام الذى تضعه الادارة •

وقد ظهر من البحث الحالى أن علاقات العمال بالرؤساء والمشرفين عليهم علاقات طيبة فى مجموعها ، وأن ذلك يتمثل

فى أن ٧٠ ٪ من العمال ذكروا أن علاقاتهم بالرؤساء والمشرفين علاقة قوية ، وذكر ٥ر٢١ ٪ من العمال أن علاقاتهم متوسطة ، فى حين أن ٥ ٪ من العمال ذكروا أن علاقاتهم سيئة ٠

وأما فيما يتعلق بالمعاملة فقد ذكر ٨٩ ٪ من العمال أن معاملة الرؤساء لهم معاملة حسنة ، فى حين ذكر ١١ ٪ منهم أن هذه المعاملة سيئة ٠

الا أن دراستنا لحالات العمال غير المنتجين أظهرت أن هناك عدة مؤثرات تعمل بشكل خفى فى جو العمل ، وأن هذه المؤثرات مرتبطة ارتباطا وثيقا بالعلاقة الشخصية والاجتماعية بين العمال أنفسهم ، وبينهم وبين المستويات الادارية المختلفة ، وقد ظهر مثلا أن من بين العمال الأقل انتاجا كان هناك عدد يبلغ ٨ ٪ فى مصنع الجيزة ، و ١٨ ٪ فى مصنع الاسكندرية يشكون من أن معاملة الرؤساء سيئة ٠

ومن الطبيعى أن تكون مشاعر بعض هؤلاء العمال غير صادقة ، وأن هذا الشعور بسوء المعاملة من جانب الرؤساء انما يعكس اتجاههم هم أنفسهم نحو الادارة ، وخاصة اذا ما وقفت الادارة من مشكلاتهم الخاصة أو صعوباتهم الخارجية موقفا محايدا ، الا أن الحقيقة التى لا تزال أمامنا هى أن نسبة من العمال تبلغ ١٣ ٪ من مجموع العمال (هذه نسبة ليست بالقليلة فى حد ذاتها) تشكو من سوء معاملة الرؤساء لها ، وأن هذه المجموعة من العمال يجب أن توجه عناية خاصة نحوهم لانهم كثيرا ما يكونون مصدر اضطراب صناعى أو اهمال فى العمل أو قضاء على روح العمال المعنوية ٠ وهذه العناية ينبغى أن تأخذ شكل التوجيه والارشاد والعلاج الاجتماعى والنفسى اذا تطلب الأمر ذلك ٠

والاشراف فى مجتمع المصنع له أهميته الكبرى فى حفز العامل وفى تنمية روحه المعنوية ٠ ان الاشراف فى المجتمعات الاشتراكية ليس معناه اصدار الأوامر من جانب المشرفين واطاعة هذه الأوامر من جانب العمال ٠ ان الاشراف الصحيح

هو عبارة عن قيادة مجموعة من الأفراد ، وهذه القيادة لا تأتى بالنتيجة المرجوة الا اذا ساد محيط العمل جو من التفاهم ، ولذا فان تدريب فئة رؤساء العمـال والمشرفين والملاحظين على فن قيـادة الأفراد واكسابهم مهارات اجتماعية لهـذا الغـرض ، يعتبر من العنـاصر الحيوية لنجاح العـلاقات الانسـانية فى المصنع ، ولهذا فنحن ننصح بأن تعقـد دورات تدريبية لهؤلاء الرؤساء لاتقان الأفراد من العمـال ، وفى الوقت نفسـه نحن ننصح كذلك بضرورة استشارة العمال واشراكهم فى الوصول الى القرارات المتعلقة بالعمل ، حيث ان مثل هذه السياسة من شأنها أن تخلق فيهم شعورا بالمسئولية تجعلهم حريصين على مصلحة العمل ٠

ومن الخير كذلك عند حـدوث تصرفات خاطئـة من بعض العمال أن تعمل الادارة على استقصاء الأسباب الحقيقية لهذه التصرفات للعمل على معالجتها ، بدلا من اللجوء الى معـاقبة المخطىء ٠ ذلك أن العامل الذى يتضرر من قرار ادارى يصدر ضده لخطأ ارتكبه غالبا ما يظهر احتجاجه على هـذا التصرف بالتهاون فى عمله وعدم الاهتمام به أو عدم اتبـاع التعليمات الصادرة اليه أو المطالبة بنقله الى جهـة أخرى ٠ كما يظهـر الاحتجاج على صورة ارتفاع معـدل الغيـاب أو زيادة الوقت الضائع أو ظهور روح التنافر والشقاق بين العمال أنفسهم أو بينهم وبين الادارة ، وكل ذلك يؤثر تأثيرا سيئا على العلاقات القائمة فى المصنع وعلى درجة انتظام العمل فيه ، مما ينعكس بالتالى على الانتاج ٠

الروح المعنوية :

ان رفع الروح المعنـوية بين العمـال يؤدى الى توافقهم فى عملهم والى تعاونهم مع أقرانهم على النهوض بعملية الانتاج كما ونوعا ، وبالتالى الى زيادة كفايتهم الانتاجية ٠

ويقصـــد بالروح المعنوية فى العمـل ، ذلك الاســتعداد الوجدانى الذى يساعد العامل على زيادة الانتاج واجادته دون

أن يعتريه مزيد من الاجهاد والتعب ، انه ذلك الاستعداد الذى يهيىء للعامل الاقبال بحماس على مشاطرة أقرانه ألوان نشاطهم ويجعله أقل قابلية للميل الى المؤثرات الخارجية وخاصة تلك التى تقوم على الزعم بأن هم المؤسسات الصناعية هو أن تأخذ من العامل أقصى ما تستطيع من جهد وتعطيه أقل ما يجب من أجر .

ومن العوامل التى نقترحها لرفع الروح المعنوية من عمال الشركة ما يلى :

١ ـ أن يشعر العامل بأن جهوده موضع تقدير من رؤسائه المشرفين عليه ، وأن يتاح له المجال فى أن يبدى آراءه ، وأن يناقش النظم والأساليب التى يطلب منه الخضوع لها .

٢ ـ أن يشعر العامل بأهمية الأهداف العامة للشركة ، وبأهمية دوره فيها ، وأن هذه الأهداف لا ترمى الى استغلاله ولكنها تستهدف صالح العمل والعاملين بالشركة ، وكذلك المصلحة القومية والاجتماعية .

٣ ـ أن يشعر العامل فى الشركة بقيمته كانسان أولا وقبل كل شىء ، وأن العمل شرف وحق وواجب ، وأن قيمته فى الشركة تعظم بمقدار جهوده ودأبه على العمل .

٤ ـ أن يشعر العامل بقيمة الشركة التى يعمل فيها ، وأهمية انتمائه الى هذه الشركة وأن يفخر بكونه عضوا عاملا فيها .

٥ ـ ألا يكون فى توجيه التعليمات وتطبيق النظم واللوائح ما يشعره بالهوان وأنه لا قيمة له ولا وزن لرأيه .

٦ ـ أن يشعر العامل بأن النظم واللوائح والتعليمات ليست قواعد نهائية وأنها غاية فى ذاتها ، ولكن ينبغى أن يشعر بأنها وسائل وأساليب قابلة للتعديل والتطوير تهدف الى حسن سير العمل وزيادة الانتاج .

وأخيرا يمكن القول بأن الروح المعنوية انما هو مجموعة من الاتجاهات والمواقف والقيم نحو العمل . والعلاقات الانسانية بين العاملين تؤدى الى التحمس للعمل ومحاولة للتغلب على

الصعوبات التى تواجه الانسان فى مجال مهنته ، والى الرغبة فى زيادة الانتاج وقلة التكاليف • ولا شك فى أن هـذا كله لا يأتى نتيجة لسبب واحد أو لظرف واحد ، وانما يأتى نتيجة لمجموعة من الأسباب والظروف التى يقابلها العامل منذ أول يوم يلتحق فيه بالعمل • ولا شك أن الروح المعنوية تتمثل فى رضاء العامل عن عمله ورضائه عن المؤسسة أو الشركة التى ينتمى اليها وفى الفخر الذى يشعر به نتيجة لهذا الانتماء •

الفصل الثامن

الشباب والتكيف

أهمية فترة الشباب فى التكيف النفسى للفرد

تعتبر فترة الشباب ذات أهمية حيـوية وخطيرة فى تطوير حياة الكائن الانســانى ٠ وقد يذهب البعض الى أن المشكلات التى تواجه الشباب وتعتمل فى نفسه هى عبء ثقيل على سـن صغيرة تتسم بالاضطراب والتوتر والشدة ٠ فكل شاب يضم بين ضلوعه ـ كما يعتقد ـ قلقا غامضا ، واشتهاءات لايستطيع التعبير أو الافصاح عنها ، لا يعرف الى أين يتجه أو أيان يذهب٠

ولكن علم نفس الشباب ـ بمفهومه الحديث ـ يدحض هـذا التصور الخاطىء لطبيعة الشـباب ، اذ تدل دراسة الشـباب بالطرق العلمية فى ميادين علم النفس والاجتماع والبيولوجيا ، أن هذه الفترة تتسم بالثراء والقوة ، وبتمهيدها الجاد لحيـاة الرشد ، حتى أنه ليمكن أن نقرر ـ دون مجانبة للصواب ـ أنها الفترة التى تتحدد فيها المعالم الأساسية التى تحدد مصير الفرد فى حياة العمل والأسرة والحياة الاجتماعية بصفة عامة ٠

وهذه حقيقة تؤيدها الدراسات الحديثة فى ميدان الشـباب فتذهب الى أن للشباب قيمة خاصة به ، وأنه يمثل نمطا للحياة له جماله وروعته ، وأنه يجب أن يقود كل تطور لاحق فى حياة الفرد ٠

وسنعالج فى هذا الفصـل من الكتاب بعض المجالات التى نستطيع بواسطتها أن نحقق للشـباب قـدرا كافيا من التكيف النفسى ؛ ومن أهم هذه المجالات :

★ الشباب واختيار الرفاق ٠

★ الشباب ووقت الفراغ ٠

★ الشباب والعمل ٠

★ الشباب وبناء فلسفة للحياة ٠

الشباب واختيار الرفاق

تزداد أهمية الرفاق وتكوين علاقات وطيدة معهم فى مرحلة الشباب أكثر من أى مرحلة أخرى • فمن الصعب على الشاب أن يتخلى عن أصدقائه وزملائه الذين يضع فيهم ثقته التامة ، فيفضى اليهم بما يعتمل فى نفسه من خواطر وأفكار ومشاعر ، ويعبر لهم بكل حرية عن خططه وآماله ونزعاته •• وهو فى كل هذا يلقى آذانا صاغية لكل ما يقول ، وقلوبا متفتحة للتوحد معه ••

أهمية التوحد مع ثقافة الرفاق :

يمر الشباب بخبرات كثيرة فى نطاق جماعات الرفاق التى يكونها فى أثناء تطبعه الاجتماعى ، كنتيجة لتأثره بنظم القيم المختلفة السائدة في مجتمع الزملاء الذين شب بينهم فى مختلف مراحل نموه ، وهذه الخبرات من العوامل الفعالة فى تبلور شخصيته واعدادها لعالم الكبار •

ويبين لنا البحث الذى أجراه « ترايون » [1] كيف أن سلوك جماعة الشباب الصغار وأهدافها ، ومعايير القيم عندها ، والقواعد التى تضعها لسلوكها ، ووسائلها فى حمل أعضائها على الامتثال ، وعلاقتها بمجتمع الكبار ، كل ذلك يتغير بانتقال أفرادها من الطفولة الى النضج وهذه التغيرات التى تطرأ على القيم وعلى الأشياء المرغوب فيها تمثل محطات على الطريق المؤدى الى الهدف غير المحسوس ، ألا وهو نضج الرشد •

وتمثل القيم ، فى بحث ترايون المشار اليه ، الخصائص التى يجب أن يتصفوا بها هم وزملاؤهم • من ذلك مثلا أن الصفات التى ظفرت باعجاب طلاب الصف السابع هى : المهارة فى

---

(1) National Association for Study of Education. *Adulescence.* Forty. Third-year book, Part I. Chicago : Univ. of Chicago Society Press, (1944) P. 217-239.

الألعـاب ، والجرأة والتفنن فى قيـادة المباريات وتنظيمهـا ، والمرح ، وخشونة المظهر • وفى الصـف التـاسع ظل اعجاب التلاميذ منصبا على المهارة والشجاعة والقوة والعنف ، كما أن التهريج ومحاولة الاسـتئثار بالاهتمـام أصـبحا يعتبران سلوكا « طفيليا » ، وأصـبحت الروح الاجتماعية والانسـانية تحتل مكانة مماثلة لمكانة المهارة والعنف •

أما فى الصف الثانى عشر فكانت البطولة الرياضية وحدها كفيلة بجعل صـاحبها محط الاعجاب ، على حين أن الذكاء فى حد ذاته لم يكن موضع التقـدير ما لم يكن مصحوبا بمهارات اجتماعية ، فكأن التلاميذ يحبون زملاءهم المتفوقين فى دراستهم بشرط أن يكونوا ناضجين من الناحية الاجتماعية ، كما يقدرون الأمانة والقدرة على الاتقان •

أما الصـفات المرغوبة لدى بنات الصـف السـابع فكانت الرصانة والأناقة والاتزان وحسـن الطلعـة والمودة والنظـام والامتثال ، بشرط أن تكون مصحوبة بروح المرح والسعادة • أما التشبه بالصـبيان والجرأة والمزاح فصفات تنـال القبول ولا تحظى بالاعجاب • وفى الصف التاسع كانت البنات تملن كثيرا الى صفات المهارة الرياضـية والجاذبيـة ، أما الاتزان والوقار فلم تعد لهما مكانتهما السابقة ، فى حين يصبح النشاط الاجتماعى وكثرة الأصدقاء والشـهرة بين الجماعات الكبيرة من الصفات التى تظفر بالاعجاب والتقدير من جماعة الرفاق •

وفى الصف الثانى عشر يصبح المثل الأعلى للفتيات البنت المهذبة التى تستطيع أن تقوم بدورها النسائى على خير وجه ، فيصبح التألق والفتنة والجاذبية والتهذيب والاهتمـام بالغير من الصـفات التى ترفع صاحبتها فى نظـر الجماعة ، وكذلك الانتماء الى طائفة اجتماعية خاصة مثـل جمعيـات أو نوادى خاصـة بالسيدات والآنسـات ، تتميز بالمكانة والتقـدير الاجتماعيين •

وقد أجرى بحث ممـاثل فى جمهورية مصر العربية تنـاول

« أسس تقدير المراهقين بعضهم لبعض فى المدارس المصرية »[1]
فى هذا البحث العربى ، قام الباحث بدراسة الأسس والعوامل التى تقرر مدى قبول المراهقين لأندادهم ، أو رفضهم لصحبتهم. وقد توصل الى أن هنـاك سمات معينة مرغوبة بين المراهقين عند تقديرهم لزملائهم ، وتبين أن أكثر هذه السمات شـيوعا هى :

١ ـ الأدب •	٢ ـ المرح •
٣ ـ الجد والتفوق الدراسى	٤ ـ التعاون •
٥ ـ الوفاء والعدالة •	٦ ـ الهدوء •
٧ ـ المواظبة •	٨ ـ الزعامة •
٩ ـ حب الرياضة •	١٠ ـ الذكاء •
١١ ـ حب الاجتماع •	١٢ ـ المظهر والملبس •
١٣ ـ الشجاعة •	١٤ ـ المحبة •
١٥ ـ الغنى والثراء •	١٦ ـ الحرية •
١٧ ـ الصدق •	١٨ ـ الكرم •
١٩ ـ الرجولة •	٢٠ ـ حب القراءة •

واذا كان هذا البحث قد أثبت أن السمات العشرين المذكورة هى أكثر السمات تشبعا لعامل القبول الاجتماعى ، فانه يكون بذلك قد قدم للتربية العناصر الرئيسـية التى يمكن أن تكسبها التربية للفرد لتصل به الى القبول الاجتماعى •

وعلى الرغم من أن المعايير والصفات التى تسـاعد الفرد على الظفر بتقبل الجماعة واستحسانها تختلف من بيئة ثقافية لأخرى ، ومن وقت لآخر فى البيئـة الثقافيـة الواحـدة ؛ فان استحسان الجمـاعة يعتبر من أقوى العـوامل التى تؤثر فى سلوك الفرد • ومما لا شك فيه أن الفرد يحس بالضغط القوى الواقع عليه من الجماعة العليا ليمتثل لنظام القيم السائد فيها ،

---

(١) قام بهذا البحث السيد / محمد أحمد غالى مدرس علم النفس بالمعهد العالى للخدمة الاجتماعية ، وحصل به على درجة الماجستير فى التربية • أشرف على البحث الأستاذ الدكتور مصطفى فهمى •

كما يحس فى الوقت نفسه بالرغبة فى التحرر من قيود معايير الكبار وضوابطهم · ويطلق بعض علماء النفس على ذلك المصطلح « hormony » ، أى التجانس والتوحد ، والأساس فيه شعور الفرد بأنه ينتمي الى عدة جماعات لها أهميتها مثل الأسرة والجماعة الاجتماعية ، كما ينتمى الى نظام عام له وزنه · وتعتبر نزعة الفرد الى الامتثال والاتحاد مع هذه الجماعات والاسهام فيها والمواءمة معها من أقوى الدوافع فى العلاقات الانسانية ·

ان الشباب يتعلمون أساليب سلوك الكبار فى المدارس والبيئة المحيطة بها والجماعات المختلفة التى ينتمون اليها ، فهذه كلها مجالات تعتبر مخبرا لتجارب المراهقين · انهم فى مثل هذه المجالات يقومون بألوان النشاط الاجتماعى والترويحى ، فينظمون مبارياتهم الرياضية وغيرها من نشاطهم الاجتماعى ، ويختارون قادتهم ، ويمرحون ، ويعبثون ويستمتعون بمختلف المناسبات الاجتماعية · وبمثل هذه الوسائل يتمكن المراهقون من اقامة عالم من أقرانهم يفرضون عليهم سلطانهم ويمارسون فيه الاستقلال الذى ينكره عليهم عالم الكبار ·

ونلاحظ أيضا أن الولاء فى الطفولة يرتبط بالاتجاه الى الاستقلال الذاتى والاعتماد على النفس · فالطفل الصغير والفتى غير الناضج يظهران الولاء للأفراد والجماعات التى تشبع حاجاتهم المباشرة ، ومن ثم تولد فى نفوسهم بالتدريج شعورا بالفردية والأمن · فالأفراد والجماعات بهذا المعنى تستخدمكوسائل لتنمية الاعتماد على النفس ؛ لأن اتجاهات الناشئة فى هذه المرحلة ما زالت تتسم بمركزية الذات ، ولا يستطيع الفرد أن يحقق لنفسه المكانة التى يريدها أو الثقة بالنفس التى ينشدها الا بواسطة الآخرين · والخير الذى ينجم عن ذلك يعتبر خيرا اجتماعيا لأنه يمثل نوعا من تقويم الجماعة لأفرادها ، ويعتبر أفراد الجماعة بهذا المعنى أدوات لا تحرك ولاء الفرد نحوها الا اذا استخدموا على هذا النحو ·

أما الولاء الايجابى الناضج فيبدأ ظهوره فى مرحلة الشباب ،

اذ في هذه المرحلة يصبح للأشخاص الآخرين قيمة فى حد ذاتهم، وقد يكون لهؤلاء الأفراد أو الجماعة أو لأى مثل أعلى تعتنقه الجماعة تأثير فى سلوك الفرد أقوى من تأثير رغباته • وعند ما يقبل الشباب على مشاركة الجماعة والاسهام معها فى عمل يعتبره أعظم من ذاته الفردية ، فانه يكون قد خطا خطوة واسعة فى طريق العلاقات الانسانية • ويتمثل تدرج الاتجاهات الاجتماعية فى الولاء للأسرة ولجماعة اللعب الصغيرة ، وللفريق ، وللمدرسة ، وللبلدة ، وللأمة ، وأخيرا للانسانية كلها •

ويمهد النموذج أو المثل الأعلى المحسوس للبطولة السبيل للشاب لتكوين المثل العليا المعنوية أو المبادىء التى توجه حياته توجيها اجتماعيا قائما على الأخذ والعطاء • فالمراهق لم يعد يرى نفسه مجرد مقلد لشخص آخر ، حيث أنه قد اكتشف نفسه، فهو يتعلم العيش مع الآخرين ولكنه يظل محتفظا بتماسك شخصيته • وعند ما يتمكن من الانسجام الى الآخرين ومن التكيف معهم ـ دون أن يخشى انفراده بشخصية متميزة ـ فانه يكون قد استطاع الانتقال من مرحلة القطيع ، ونجح فى تحقيق أهداف النمو الخاصة بالمراهقة •

الشباب ووقت الفراغ

يحتاج الشاب السوى الى زيادة الوقت الذى يقضيه فى العمل واللعب مع فتيان وفتيات فى مثل سنه كلما تدرج فى النمو ، وبالتالى يقل الوقت الذى يقضيه مع أسرته •

ويجب أن يوطن الوالدان نفسيهما لتقبل ذلك والترحيب به كمظهر من مظاهر النمو الطبيعى لأبنائهم •

ان الأبناء فى هذه المرحلة من مراحل النمو يبدأون فى الشعور بأنفسهم كأفراد ، ورغم ضرورة كونهم جزءا من الأسرة ، الا أنهم أيضا لا بد أن يكونوا أشخاصا لهم شخصياتهم المستقلة •

ولا شك أن الآباء يجب أن يكونوا على علم بالمكان الذى يقضى فيه أبناؤهم وقتهم ، وكذلك على معرفة بزملائهم ولكنهم يحسنون صنعا لو اقتصروا فى تحرياتهم ونقدهم على المسائل الهامة ، تاركين المسائل البسيطة ـ كلما أمكن ذلك ـ بين أيدى الشباب أنفسهم ، على أمل أن تدريبهم السابق ونضجهم فى أحكامهم ، سوف يتغلب فى النهاية ٠

وفى الواقع أن الوقت الذى نستطيع فيه أن نكون أكثر حرية مع أنفسنا ، هو وقت فراغنا ، ذلك أننا نستطيع عندما نكون فى فراغ حقيقى أن نختار ما نقوم به من ألوان النشاط اختيارا حرا ٠ ويحتاج الفرد أثناء فترة الشباب أن نتيح فرصة ممارسة هذا الاختيار أكثر من أى وقت آخر ، ذلك أن أحد أهدافه الرئيسية هو أن يكون « نفسه » ٠ ونعنى بهذا أنه يريد أن يكتشف ذاته الخاصة به المتميزة عن أسرته فاذا كان الوالدان يريدان أن يسعيا دائما الى التحكم فى نشاطه ، أو يبغيا أن يمتعا نفسيهما بمشاركته العمل ويرغبان فى العمل على تسليته رغما عنه ، فانهما يحبطان جهوده التى يبذلها فى سبيل اكتشاف نفسه ٠ ان الشباب فى حاجة الى الراحة والى النشاط سواء بسواء ، وهم كذلك فى حاجة الى وقت فراغ يقضونه كيفما شاءوا حتى ولو كان ذلك فى خمول ، والى فترات من العمل النظامى الجاد أيضا ، فرديا كان أم جماعيا ٠

واذا كانت العطلات تتيح لهم فترة يستمتعون فيها بنعمة الاسترخاء ، فان هناك من الأسباب الاجتماعية ما يدعو الى زيادة المحاولات لحمل الشباب على الانتظام فى مخيمات ومعسكرات العطلات بمختلف أنواعها ، حيث تنظم وتواجه أوقات فراغهم ، وحيث ينصب التأكيد على النشاط الاجتماعى ، وحيث يكون هناك مجال لاظهار وقدح استعدادات الشباب وتنميتها ٠

ومن الأمور ذات الدلالة البالغة تعلم الشباب حسن قضاء وقت الفراغ ، أن يكون المجال المدرسى والجو المدرسى عاملا على اقامة التوازن فى حياة الشباب بين التعليم التقليدى والنواحى

الانتاجية للتعلم وأنواع النشاط الابتكارى المختلفة لفظية كانت أم موسيقية أم يدوية أم اجتماعية • صحيح أن هناك حصصا للهوايات ، ولكن المناشط التى تزاول فيها يجب ألا تعتبر مجرد حواش تضحى بها المدرسة قبل سواها عند ازدحام الجدول أو نقص هيئة التدريس بالمدرسة •

كذلك ينبغى ألا يقتصر النشـاط الابداعى على الفنـون والحرف ، ولكنـه ينبغى أن يكون جزءا أساسـيا من العـلوم الانسانية ، وبخاصـة من تعـليم اللغة القوميـة • فكثير من التغيرات الانفعالية التى تحدث فى مرحلة الشباب تحفز الناشئة على البنـاء والخلق كما تحفزهم على الاستقصاء والمعـرفة • ولا شك أن هذه النواحى تزود الشباب بآفاق متعددة ، تزودهم بالوسائل الايجابية لقضاء وقت فراغ ممتع هادف •

الشباب والعمل

يؤكد كثير من علمـاء النفس أهميـة العمـل فى تكامل الشخصية ، فهو وسيلة من وسائل التعبير عن الذات ، يحاول بها الفرد أن يحقق أهدافه ، وأن يشبع رغبـاته وحاجته ، وأن يحيل قيمـه ومن المجتمع فى معظم الأحيـان ، وهو فى أثنـاء التفاعل مع الوسط الذى يعمل فيه ، ينمو وتتكامل شخصـيته وتتحقق ذاته ويشعر بقيمته وانسانيته •

فمن الضرورى لكل فرد القيام بأى عمـل وأن يستفيد منـه بقدر الامكان فى تجاربه وخبراته ــ والعمل يعطى فرصا عظيمة للاندماج فى الوسط كما يزيد معرفة الفرد بالنـاس وأحوالهم الاجتماعية ، كما أنه يتيح للفرد اكتشاف ميوله المهنية ورغباته كما يفسح المجال لنشاطه وانفعالاته الزائدة •

والعمل فى حياة الشاب الصغير يختلف اختلافا كبيرا ــ ففى كل عام يترك آلاف من الأولاد والبنات فى سـن الرابعة عشرة والخامسـة عشرة والسـادسة عشرة مدارسهم لكى يلتحقوا

بوظائف ثابتة تأتى عليهم بالربح ، بينما يقضى الآخرون أعواما أخرى متطلعين الى مستقبل باسم أفضل ٠

ففى المناطق الزراعية يعمل كثير من الشبان فى مزارع أسرهم بعد تركهم المدرسة أو يعملون طوال العطلة الصيفية فى الزراعة لكى يكسبوا منها ـ أما فى المدن فان الشباب يقومون بعض الأعمال فى المنزل وقد يلتحقون بعمل من الأعمال التجارية أو الصناعية السهلة ٠

وتوجد عوامل كثيرة تؤثر فى تحديد السن الذى يعمل فيه الشباب وفى تحديد نوع العمل ـ كما يدرك المسئولون ما يصيب الشباب من أضرار نتيجة العمل الشاق وذلك لأنه يقف فى سبيل نموهم ـ ولذلك فانهم راعوا كل هذا فى تشريعهم للسن الذى يسمح فيه للشباب بالعمل كما حددت ساعات العمل لهم ـ وغالبا ما تكون الحاجة الى المادة هى الدافع الأساسى للالتحاق بالعمل ، وجميع الشباب الذين يتركون المدرسة انما يتركونها للالتحاق بعمل لهذا السبب ، وبعض الآباء يشجعون أبناءهم على البحث عن عمل بمجرد بلوغهم السن القانونى الذى يسمح فيه بتركهم للمدرسة وذلك بسبب رغبتهم فى دخل اضافى ليسوا فى حاجة اليه ٠ وأحيانا يصمم الطفل على ترك المدرسة للالتحاق بعمل وذلك اما لأن المدرسة لا تحقق له رغباته أو لأن والديه فشلا فى تنمية الادراك الصحيح لقيمة التعليم فى حياته المستقبلة ٠

وعلى الرغم من كل ذلك فان العامل المادى هو الأساس للفتى أو الفتاة اللذان يسعيان فى طلب وظيفة ـ فقد يكون دخل الأسرة منخفضا قليلا فتضطر الفتاة أن تعمل فى عطلتها الأسبوعية لكى تكسب بعض المال فى حين أنها فى أشد الحاجة الى الراحة والهواء العليل وأشعة الشمس والرياضة ـ كما تجد أن الأسرة الغنية قد لا تشجع ابنها السليم المعافى على الالتحاق بعمل يتيح مجالا لنشاطه واستقلاله ويهيىء له خبرة وتمرينا ٠

وفى حالة هذه الفتاة نجد أنها حينما تترك العمل فانها تعجز عن شراء كتبها وملابسها الضرورية كى تستطيع مواصلة

دراستها بالمدرسة الثانوية • أما فى حالة الولد فان قبوله عملا بعد انتهاء اليوم المدرسى كموزع للجرائد أو عامل فى مكتبة قد يحرم ولدا آخر فى أشد الحاجة لعمل يكتسب منه •

ولكننا نجد أن الحاجة النفسية للولد الأول قد لا تقل أهمية عن الحاجة المادية للولد الثانى ، كما أننا لا نستطيع أن ننصح هذه الفتاة بترك عملها قبل أن نهيىء لهـا برنامجا مدرسيا يناسبها ، واذا أردنا أن نقدم النصح للولد الأول فلا بد أن نعرف اذا كانت صحته العقلية تناسب هذا العمل الذى يعود عليه بالبهجة أم لا •

ولذلك فمن الواضح أن كلا الحالتين تستوجب دراسة مستقلة قبل مناقشتها •

للاجابة عن هذه الأسئلة وفرت كثير من المدارس والكليات[1] مستشارين أو موجهين مهنيين وأخصائيين اجتماعيين لطلبتها ، كما نشأت مكاتب لتشغيل الطلبة • ومع هذا فان معظم الشباب لا تتوافر لهم خدمات هؤلاء الموجهين الذين يساعدونهم فى حل مشاكلهم ـ واذا توفرت هذه الخدمات فانه من الضرورى للآباء والكبار أن يبذلوا كل جهدهم لفهم كل العوامل التى تؤثر فى الشباب ـ فانه من المهم أن يعتنى الآباء بنوع العمل الذى يقوم به أبناؤهم ـ فليست جميع الأعمال صالحة للأبناء بدرجة واحدة فان بعض الأعمال تكون ذات ضرر بالغ • فوظيفة « جماع حروف » فى جريدة من الجرائد قد يعطى الصبى قدرا من التدريب المهنى ويعوده على الترتيب والتنسيق بينما لا نستطيع أن نحبذ عمل الشباب فى بيع الصحف فى شوارع مزدحمة حتى وقت متأخر من الليل • وقد يعمل بعض الأولاد فى جلب عملاء جدد لمؤسسات محترمة ، وهذا العمل يجلب بعض المال مع أنه لن يزود الطفل بأى خبرة ، ان بعض الآباء لا يحبون لأبنائهم الاشتغال بعمل مثل البيع بالعمولة وذلك لأنه يعلم الأولاد والبنات الصغار خلق القصص المشوقة والأكاذيب لبيع بضائعهم •

---

(١) نرجو أن يطبق هذا النظام فى مدارسنا ومعاهدنا •

وحينما نترك المسألة المادية نجد أنه من المهم أن يتخلل وقت الشباب بعض الأعمال حتى يعتوده على الجد والاجتهاد كما ينمى لديه الاحساس بالمسئولية ويساعده على ادراك موقفه فى العالم المحيط به ، فالأب يعمل لكسب قوت أسرته والأم تعمل لتهيىء المنزل لزوجها وأطفالها ، ولهذا فلن نكون مخطئين اذا سمحنا للأولاد فى مشاركة هذه الأعباء وأن نشعرهم أنهم أعضاء منتجين فى حياة الأسرة وفى المجتمع • واذا عودنا الأطفال منذ صغرهم على القيام ببعض أعمال المنزل البسيطة التى تتناسب مع سنهم ومهاراتهم فانهم يصبحون أكثر قدرة على القيام بأعمال أكثر صعوبة وفائدة فى حياتهم المستقبلة •

ان العمل ذو قيمة كبيرة فى تدريب الخلق ، فالأعمال المنزلية البسيطة قد تعطى فرصا كثيرة لمثل هذ االتدريب ، فاذا أدرك « خالد » أن عمله هو تنظيف سيارة الأسرة وهذه مسئوليته وحده ، وأن هناك وقتا محددا لهذا العمل ، واذا أظهرت سرورها عن عمله فانه يفخر بعمله هذا ويعتبره مستحقا للأتقان ، ولكن هذا لن يحدث اذا ما جلس أبوه يراقب كل خطوة فى تنظيف العربة بعين فاحصة ناقدة أو اذا ما أبدى أى ملاحظة عن عمل الصبى •

واذا ما أدركت « مديحة » أن كل شىء يتعلق باعداد ألوان مختلفة من الطعام يقع على عاتقها وأنها تخفف عن أمها كثيرا من أعمال المنزل وأن الأسرة جميعها تقدر جهدها فانها تحس بالسعادة والسرور والفخر وتحاول أن تقوم بعملها خير قيام •

ومن الواجب أن تدرب الأطفال على القيام بعمل بحيث يتفق وطبيعتهم ــ فاذا كان هناك عمل معين لا يبدو ميل الطفل اليه فانه من واجب الأسرة أن توجهه الى بعض أوجه النشاط التى يميل اليها •

فعندما كلف « محمود » بطلاء سور المنزل وجد فى ذلك متعة كبيرة ــ أما الآباء الذين يسخرون أبناءهم فى العمل فلهم ألا ينتظروا اقبالا يذكر عليه •

ولا يجب أن نقرر أن الأعمال المنزلية يجب قصرها على

البنات فقط ، فان والدة « سلوى » تقول ان ابنتها لم تكن تتقن ما تقوم به من أعمال المنزل ولم يكن يتبقى لها أى وقت للترفيه عن نفسها ، ولذا كان أخواها يساعدانها ـ وعمرهما ١٢ عاما وتسعة أعوام ـ فى ترتيب الفراش وتجفيف الأطباق · وفى الحقيقة أن هذه الأعمال تحقق فائدة كبيرة للفتيان كما للفتيات لأنها تكسبهم خبرات معينة ببعض أعمال المنزل وتعلمهم المشاركة فى المسئولية وتخفيف بعض من أعباء الأسرة ·

واذا كان العمل فى المنزل ذا قيمة فى جعل البنات والأولاد أعضاء منتجين فى الأسرة ، فان العمل خارج المنزل يبين لهم العلاقة بين الموظف وصاحب العمل · ففى المنزل ، اذا أراد « خالد » الذهاب الى مباراة لكرة القدم فانه يجوز أن يؤجل ما يقوم به من عمل أو يتركه لفرد آخر فى الأسرة · أما اذا أصر الوالدان على انهاء العمل فان خالد سوف يصف والديه بالشدة وأنهما يحرمانه من التمتع بوقت جميل ·

أما خارج المنزل فان « خالد » يعرف تماما أن الصحف يجب توزيعها على الفور بصرف النظر عن كرة القدم وقد يحس بضيق لهذا ولكنه يعرف تماما ألا تهاون من الرؤساء ، ولذلك فانه يقوى عزيمته بفلسفة مؤداها : « هذه هى الحياة » ·

والعمل خارج المنزل يتيح للشاب فرصة الشعور بنفسه كوحدة فى مجتمع كبير أكبر من مجتمع الأسرة ، هذا الشعور ذو أهمية عظيمة بالنسبة للشاب ذلك لأنه فى فترة الشباب يميل الى الشك فى مركزه فى المجتمع ، فهو دائما فى حاجة للأمن الذى توفره له الأسرة ، ومع هذا فهو يريد الهرب منه ، كما أنه فى أشد الحاجة الى الشعور بأن له مكانا خاصا به فى العالم الذى يعيش فيه ، ومع ذلك يريد أن يحس بالحرية ليتجول فى جميع أنحاء العالم ·

والالتحاق بعمل يتيح للشاب الطمأنينة والأمن والثقة بأن له مكانا يستطيع أن يملأه ، كما أنه يبدأ فى الاحساس بذاته تحتل مكانها فى الوجود ، فقد كان لا يتعدى فردا فى أسرة · أما فى العمل فان رفاقه لا يعرفون شيئا عن أسرته وانما نشاطه

وأعماله هى التى ترفعه أو تخفضه ، كما أنه يتقاضى أجره مقابل ما أداه من عمل ، وهنا يبدأ فى الاحساس بالاستقلال الاقتصادى التام ، كما أنه عن طريق العمل يبدأ فى تفهم الطبيعة الانسانية كما يستطيع التمييز بين من يصلحون للتعامل معه ومن لا يصلحون ، ويبدأ فى تطبيق مبادىء الأمانة والكرامة ـ التى لقنها له آباؤه ومدرسوه ـ فى صلاته وخبراته بالناس ٠

ويجب ألا يترك توجيه الشاب أو الشابة للصدف اذا أردنا لهما نفعا لا ضررا لأنه اذا اختيرت الأعمال بعناية فقد تكون أساسا للتوجيه المهنى ـ فالعمل فى مكتب محامى قد يجعل « سعيد » يقرر ما اذا كان يريد دراسة القانون أم لا ، وقضاء يوم العطلة في العمل مع الوالد قد يساعد كلا من الأب والابن على تقرير ما اذا كان الصبى سيكون زميلا طيبا فى العمل أم لا ، وقضاء ساعتين فى اليوم للعناية بأطفال احدى الزوجات قد يعنى بالنسبة « لسعاد » أنها لا تستطيع العمل كمدرسة حضانة لأنها غير صبورة ٠

وقد يكشف العمل فى مكتبة أن « سلوى » لا تميل الى الكتب وانما تميل لرواد المكتبة ولهذا يجعلها تعمل فى الخدمة الاجتماعية ٠ والعمل فى فترة الشباب يساعد الأولاد والبنات على استنفاد جزء من طاقتهم الزائدة التى لا بد وأن تبحث عن متنفس لها ٠ كما أن العمل يعتبر علاجا لكثير من أنواع الضجر والقلق ٠

ولكننا مع هذا كله يجب أن نعرف أن سن الشباب يعتبر مرحلة نمو تحتاج لكثير من طاقات الفتيان والفتيات المخزونة ، ولذلك كان من الصواب أحيانا أن نريح الفتى أو الفتاة من العمل صيفا كاملا مثلا أو لا نشجعه على عمل واجبات أكثر من الأعمال المدرسية ٠

ويجب أن نتأكد أن اشتغال الشباب بعمل من الأعمال لايكون على حساب ساعات النوم أو الرياضة ، واذا ما عمل الشاب طوال أيام الأسبوع كان لا بد وأن يكون العمل بسيطا وان كان من الأفضل ألا يعمل الا فى أيام العطلة الأسبوعية فقط ٠

فمن الضروري أن يتعلم الشباب العمل ولكن من الضروري أيضا أن يتعلم اللعب ويشغل وقت فراغه بطريقة سوية ؛ وفي الواقع أن التمرين على الاستفادة من وقت الفراغ في عصرنا هذا الذي يتصف بالآلية أصبح ذو أهمية كبرى ·

فهؤلاء الناس الذين نشأوا لا يستطيعون الافادة من أوقات فراغهم دون العبث بالقانون والذين نشأوا لا يقدرون الحصول على اللذة ؛ الا من محرماتها كما أنهم لا يستطيعون أن يجدوا المتعة الا بانفاق المال الكثير ؛ هؤلاء يمثلون مشكلة اجتماعية خطيرة لا تقل بأي حال عن مشكلة هؤلاء الشباب الذين نشأوا من غير أن يتعلموا عملا يفيدهم في وقت فراغهم ·

الشباب وبناء فلسفة الحياة

من المظاهر التي ترتبط ارتباطا وثيقا بنواحي النمو السابقة وتعتمد عليها محاولة الشباب أن يستخلص وجهة نظر تفسر له معنى الحياة من تقمصه للشخصيات الملفتة للنظر في البيئة ، ومن الأدب والحديث ، ومن الأسئلة التي يلقيها على الكبار ، ومن تعاليم الدين أو الفلسفة أو السياسة · فكل من الولد والبنت يود أن يعرف من يكون ، وكيف يرتبط بماضيه وبالمستقبل الذي يزداد شعورا به ، وهو يجاهد في سبيل اقامة بناء متماسك من العادات الاجتماعية والآراء التي كونها في طفولته ·

ولا تخرج فلسفة الحياة عن كونها مجموعة من المبادىء أو القيم التي يحاول الفرد أن يحيا بمقتضاها · ولهذه المجموعة من المبادىء أو القيم في نظر المراهق غاية واحدة ، فهي لا بد أن تضمن له الانتماء والاستحسان اللذين يترتب عليهما أن يكون محبوبا من زملائه · ذلك لأن الشباب يحتاج الى ما يدعم ثقته بنفسه ، لأنه يشعر بالخوف وعدم الاطمئنان ، ويحس أنه لا وزن له في عالم الكبار الذي يتجه نحوه في نموه ، ولهذا تشتد حاجته الى تقبل الجماعة — التي ينتمي اليها — له · ومن

هنا لا نتوقع منه أن يفسح مكانا فى حياته لاية مبادىء يترتب عليها أن يصبح غير محبوب ، أو تؤدى الى سلوك يختلف عن سلوك غالبية أقرانه • فالشاب يعتبر خارجا على الجماعة اذا ما كان سلوكه يتعارض مع مطالب سنه ولو كان هذا السلوك يتمشى مع اتجاهات الكبار وقيمهم •

وفى مرحلة الشباب ، يبدأ الكثيرون من الشبان فى هـذه السـن فى التفكير جديا فى القيم الاجتماعية والتفسيرات الأخلاقية وقواعد السلوك ومعايير النشاط ، وبهذا يتكون نظام القيم الخاص بهم • وكما أنهم كانوا يستنكرون من قبـل ، أو يتشككون فى قيم والديهم ويقبلون على قيم رفاق سنهم ، فانهم الآن وهم على عتبة الرشد يناقشـون قيم أترابهم ومعاييرهم بسبب تعرضهم ، سواء فى أعمالهم او فى مناشطهم الجماعية ، لتأثير أشخاص كبار يؤمنون بأفكار مختلفة ، وهم يشعرون فى رفقة هؤلاء الكبار بأنهم أصبحوا راشدين فى نظر الناس ، ومن ثم يغدو الكثير من سلوك « مرحلة القطيع » الذى ألفوه منذ عام أو عامين أمرا غير مقبول ويثير الاستخفاف فى نظرهم • أو بعبارة أخرى أنهم أصبحوا يفكرون بأنفسـهم نتيجة نضجهم وقدرتهم على تكوين المفاهيم العامة ، وأصبحوا يتسـاءلون : ما الذى يجدر بنا الايمان به ؟ ومن الذين ينبغى أن نصدقهم ؟ وأين الحقيقة من كل هذا ؟ وما معنى الحقيقة ؟ ••

وأغلب الشباب مثاليون فى نظرتهم الى الحياة ، وان كنـا نجد بينهم بعض المستهترين • وغالبا ما تصطدم هذه المثالية مع الواقع • وعندما يعجز بعضهم عن أن يدرك أن هذا الصراع أمر محتوم وطويل المدى فانهم يصـابون بالاضطراب ، بينما يصـبح البعض الآخر متشككا الى حين ، وقليـلون منهم من يصطنعون الاستهتار ظنا منهم انه علامة على الألمعية والذكاء ، ولكنهم لا يلبثون أن يعودوا الى طبيعتهم عندما يكبرون •

وعلى كل حال ، فان الشباب حينما ينجح فى أن يبنى لنفسه فلسفة واضحة للحياة ، فان هذا يكون مقياسا حقيقيا للنضج الاجتماعى والنفسى ، ولعل جوهر النضج الاجتماعى هو القدرة

على تبين حاجات الآخرين وادراك أهمية اشباعها • فالشخص الناضج من الناحيــة الاجتماعية هو الذى يدرك أن ســعادته وثيقة الارتباط بسعادة غيره من النــاس • كمــا أن الشخص الناضج من الناحية التفســية هو الذى لا يتركز اهتمامه حول « ذاته » واشباعها ، أو الذى لا تستأثر «الأنا» عنده بكل طاقته، وانما يراعى فى كل أفعاله مصلحة الجماعة التى هو عضــو فيهــا ، وعلاقاته بأفراد الجنس الآخر لا يشـــوبها العــار أو الخوف ، كما أن الأفكار الجنسية لا تشغل ذهنه أكثر مما ينبغى، وهو يحاول دائما أن يعتمد على نفســـه فى حل مشكلاته ، ولا يتهرب من مواجهــة المشكلات دون أن يحاول حلهــا ، كما أنه لا يعيش باستمرار فى عالم الخيال والتمنيات •

ولا شك أن انتقال الفرد من مرحلة الشباب الى الرشد وما يصاحب ذلك من النضج الحقيقى بدرجة ما يعنى أن الشاب أو الشابة قد حققا مقتضيات النمو الخاصة بتلك المرحلة • فمن يبلغ منهم هذا النضج يكون قد تحرر من سلطان الأبوين وأصبح يعتبر نفسه شخصا مستقلا ، ويكون قد تقبل الجنس الذى ينتمى اليه وعقد علاقات مرضية مع أفراد الجنس الآخر ، كما يكون قد وضع لنفسه أهدافا تتصل بالعمل وأخذ يسعى لتحقيقهــا ، وأصبح يشعر بقدر كبير من الاطمئنان الى نفسه والى علاقاته بغيره من الناس ، كما غدا عضوا فى جماعات مختلفة تتقبل وجوده بينهــا ، واكتسب نظــاما للقيم خاصا به يشــتق منه المبادىء والتوجيهات التى يسترشد بها فى حياته •

الفصل التاسع

ســوء التكيف : مظاهره وأسبابه

سوء التكيف فى الطفولة

يتعرض الأطفال فى مرحلتى الطفولة المبكرة والمتأخرة الى ألوان وضروب شتى من مظاهر ســوء التكيف ٠ ومن المتعذر تحديد عدد هؤلاء تحديدا دقيقا ، ورغبة منا فى القاء الضوء على هذا الموضوع نلخص فيما يلى أهم الدراسات التى أجريت فى الولايات المتحدة ، وانجلترا ونيوزيلنده وفرنسا لمعرفة نسبة الأطفال الذين يعانون سوء التكيف (انظر الجدول) ٠

ويتضح من القائمة التالية التقريرات الخاصة بحدوث سوء التكيف وذلك وفقا لنتائج ثمانية بحوث [١] .

(١) من كتاب : التربية والصحة النفسية ـ ترجمة : د ابراهيم حافظ ٠

قائمة مقارنة بالتقديرات الخاصة بحدوث سوء التكيف : ٨ بحوث (١)

الباحث	مصدر المعلومات	التاريخ	حجم العينة	مدى العمر	النسبة المئوية لمن ظهرت عليهم بعض أعراض سوء التكيف	النسبة المئوية للذين يعانون من سوء التكيف بصورة خطيرة	
برت (المملكة المتحدة)	دراسة الحالات	١٩٢٠ تقريبا	٣٩١	٧ ـ ١٣	٤ر٣١ ٪ (٢)	٤ ٪	
وكمان (الولايات المتحدة)	المعلمون	١٩٢٧	٨٧٠	٦ ـ ١٢			٤٢ ٪
ماكفاى (المملكة المتحدة)	المعلمون	١٩٣٤	٦٩٧ (٣)	١٢ ـ ١٤	٤٢ ٪	٧ ٪	١٧ ٪
ملنر (المملكة المتحدة)	المعلمون	١٩٣٥	١٢٠١	١٠ ـ ١٦		٤٦ ٪	٤٩ ٪
روجرز (الولايات المتحدة)	تقديرات مختلفة بعضها من المعلمين	١٩٤٠	١٥٢٤	٦ ـ ١٢	٣٠ ٪	١٧ ٪	٤ر٣٤٪
						١٢ ٪	٤٦ ٪
معهد التربية بنيوزيلنده	المعلمون مع مراجعة من علماء النفس (٤)	١٩٤٩/٤٨	٢٣٦٣	٥ ـ ١٤		٦ر٧٪	٦ر٧٪
أولمان (الولايات المتحدة)	المعلمون	١٩٤٤	٩٥٢٣٧	٦ ـ ١٣		٦ر٢٨٪ (٥)	٦ر٢٨٪
هيبير (فرنسا)	المعلمون	١٩٥٠	٨١	١٤	٢٢ ٪	٨ ٪	٣٠ ٪

(١) من بين الـ ٦٥٦ من أطفال مدارس لندن الذين قامت بدراستهم سوزان ايزاكس وغيرها : The Cambridge Education Survey. London, Methuen & Co., 1941. حول ١٥٥ الى عيادة توجيه الأطفال (٦ و ٢٣ ٪) ، وكان ١٣ ٪ فى حاجة الى معونة ماهرة منهم ٤ ٪ من الحالات البالغة الشدة • ومن الملاحظ أن هذه المجموعة مجموعة خاصة لأنها تضم أطفالا أبعدوا فجأة عن بيوتهم ابان الحرب وفى فترة محنة عامة شديدة •

(٢) The Backward Child, P. 542. يورد برت الأرقام الخاصة بمجموعته الضابطة التى تضم أطفالا عاديين (أى غير متخلفين) والرقم الوارد هنا هو نتيجة تجميع ظروف مزاجية وانفعالية مختلفة • ولكن برت أوضح أن سرعة الاستثارة (التى يتضمنها رقمه ـ وتكرارها عند العاديين ٧ر٩ ٪) خاصية مميزة للطائفة الاجتماعية التى ينتمى اليها هؤلاء الأطفال •

(٣) من البنات فقط • أجرى البحث فى خمس مدارس تنتمى تلميذاتها الى طبقة اجتماعية ممتازة من الناحية الاقتصادية وتعتنق نظرة تقدمية فى أمور التربية •

(٤) راجعت تعليمات المعلمين لجنة من علماء النفس ، وقد قامت هذه اللجنة باستبعاد الحالات المشكوك فيها دون هوادة والنتائج المذكورة هنا خاصة بتلاميذ المدن فقط حتى تسهل الموازنة بينهم وبين سائر أفراد البحث فى الجدول ••

(٥) هذا الرقم يشمل ٧ر٢٤ ٪ من الأطفال الذين يعانون من مشكلات تتصل بالشخصية و ٦ر٣ ٪ يعانون من صعوبات النطق •

سوء التكيف : مظاهره ومعاييره

يتضح من القائمة السابقة ما يلى :

ـ أطفال يعانون من سوء التكيف بصورة خطرة ، تصل نسبتهم اجمالا حوالى ٥ ٪ فى سن التعليم ·

ـ ان الذين يحتاجون الى بعض المساعدة يبلغون ٢٠ ٪ بل و ٢٥ ٪ من تلاميذ المدارس ·

وهناك بعض الحقائق التى تفيد الباحثين فى مجال سوء التكيف لدى الأطفال ، نوجزها فيما يلى :

(١) ان السلوك الذى يعتبر عاديا فى سن معينة يصبح من علامات سوء التكيف-اذا لازم الطفل عند ما يكبر · ومن الأمثلة على ذلك سورات الغضب ، فهى تعتبر عادية بالنسبة لطفل فى الثانية أو الثالثة من عمره ، ولكنها فى صورتها العنيفة المتكررة تكون علامة خطيرة على سوء التكيف عند طفل فى العاشرة [١] ·

(٢) ان أعراضا معينة مثل التبول اللاارادى والمخاوف النوعية ـ أقل حدوثا عند كبار الأطفال ، على العكس من أعراض أخرى مثل أحلام اليقظة وضعف الانتباه والتركيز ·

(٣) ان الأعراض التى تعتبر عادة دالة على سوء التكيف والتى يمكن ملاحظتها فى غرفة الدراسة وملعب المدرسة ، وكان أكثرها ظهورا فى البحث الذى قامت به J. D. Cummings على صغار الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين (٣ ـ ٧) سنوات موزعين على ثلاث من دور الحضانة ومدارس صغار الأطفال فى ليستر بانجلترا ، هى [٢] :

---

(١) التربية والصحة النفسية ترجمة د· ابراهيم حافظ ص ٢٥٤

(2) J. D. Cammings : The Incidence of Emotional Symptoms in School Children. Brit. J. Ed. Psychology. Vol. XLV, p. 3, 1944.

★ سرعة الاستثارة والضجر ٩ر٢٨ ٪
★ القلق العام والجبن والخجل ٠ر٢٣ ٪
★ المخاوف النوعية ٢ر٢٢ ٪
★ عدم التحكم فى المثانة ٣ر٢١ ٪
★ العادات العصبية ٩ر١٨ ٪
★ القسوة والعدوان ١ر١٥ ٪
★ صعوبات النطق ٢ر١٤ ٪
★ ضعف شهوة الطعام والولع بألوان معينة منه ٣ر١١ ٪
★ السلوك الطفلى وكثرة البكاء ٣ر١١ ٪
★ كذب وسرقة ٣ر١٠ ٪

هذا وقد وجدت الباحثة أن كل طفل كان يعانى فى المتوسط من عرضين أو ثلاثة أعراض انفعالية ، وأنه ما من واحد منهم كان خلوا منها (العينة كانت ٢٣٩ طفـلا) • وعنـد ما تتبعت هؤلاء الأطفال لمدة تتراوح من ٦ شهور الى ١٨ شهرا بعد ذلك ، وجـدت أن الأعراض تتجه الى الاختفـاء بمرور الوقت ، ولم يظهر ذلك بصورة ملحوظة الا فى حالة الأطفال الذين كانوا فى مجموعة صغار السن عند بداية البحث ، فبعـد ٦ شهور مثلا تحسنت حالة ٥ر٥٥ ٪ من الأطفال الذين كانت سنهم فى الأصل من سنتين الى ٥ سنوات ، مقابل ٣ر١٨ ٪ ممن كانت أعمارهم تتراوح من ٥ الى ٨ سـنوات ، وبعد ١٨ شـهرا كانت هاتان النسبتان ٦ر٨٦ ٪ و ٢ر٢٥ ٪ على التوالى •

(٤) ان أعراضا انفعالية معينـة تعتبر أمرا عاديا بالنسبة لصغار الأطفال دون الخامسة ، ولكنها قد تصـبح من علامات اضطراب القيم اذا ظهرت عند الأطفال الكبار •

(٥) ان بعض أعراض سوء التكيف لدى التلاميذ تكون نتيجة لشخصية المدرس ، ولا تلبث الأعراض أن تختفى عند ما ينتمون الى صف آخر أو مدرسة أخرى ، من أبرز هذه المظاهر المشكلات التحصيلية •

(٦) ان نسبة أخرى من الأعراض انمـا ترجع الى أسـباب وقتية تزول بزوال هذه الأسباب •

(٧) ان بعض الأعراض تظهر بسبب بعض المواقف الصعبة المؤقتة وسرعان ما تزول ويعود التلميذ الى التكيف العادى ء دون عون من أحد ٠

ومن أمثلة ذلك ما يتعرض له بعض الأطفال الصغار للتبول الليلى بسبب الغيرة من الأخوة ، وعنـد ما يزول السبب يزول العرض ٠

(٨) يجب أن نميز بين سـوء التكيف الذى يكون استجابة مباشرة غير ملائمة للبيئة وسوء التكيف الذى ينجم عن انحراف النمو الانفعالى فى الماضى ، ويمكن مواجهة النـوع الأول اما بتقديم بعض المساعدة المؤقتة للطفـل واما بتخفيف الضغـط الواقع من البيئة عليه ، أما النوع الثانى فقد يستلزم مدة طويلة من اعادة التربية ٠

أسباب سوء التكيف فى الطفولة :

١ ـ أسباب اجتماعية وبيئية ، نلخصها فيما يلى :

(أ) أخطاء فى تنشئة الآباء لأطفالهم وبخاصة فى السنوات السابقة على دخول المدرسة ٠

(ب) ظروف المعيشة ، ولا شك أن التدابير الاجتماعية التى تتخذ لتحسين ظروف المعيشة المادية ، وعلى الأخص للقضـاء على ضرورة اشتغـال أمهـات الأطفـال الذين دون الثامنة ، ساعات طويلة خارج البيت ، لا شك أن التدابير كفيلة بأن تحسن الأمور [١] ٠

(جـ) الضغـوط الواقعة على الطفل من المنزل ، وفى هـذه الحالات ينصح بارسال الطفل ولو فترة من الزمن ليقيم فى دار للاقامة أو مدرسة داخلية ، بحيث يستطيع أثناء اقامته هنـاك أن يبتعد عن العـوامل الضـاغطة ، كما أن الكبـار فى بيئته يستطيعون ملاءمة أنفسهم ٠

---

(١) من مناقشات وتوصيات مؤتمر التربية والصحة النفسية ٠
(ترجمة الدكتور ابراهيم حافظ) ٠

(د) التفكك العائلى فى الأسرة الناجم عن كثرة المشاحنات بين الزوجين ، كل ذلك يثير اضطرابا انفعاليا فى نفس الطفل ٠

٢ ـ اهمال مطالب النمو : التغذية والحركة واللعب والتعبير عن الذات واختيار الصحبة والانتماء والحصول على النجاح ٠

٣ ـ الأطفال المعوقون جسميا والمتخلفون عقليا يلاقون عسرا فى التكيف للحياة العادية بسبب قصورهم فى نواح معينة ٠

٤ ـ والى جانب هؤلاء نجد فئة صغيرة أخرى من الأطفال مصابين بمرض عضوى تكون أعراضه الرئيسية الخارجية انفعالية أو سلوكية ، مثل الأطفال غير المستقرين (نشاط مفرط) بسبب الالتهاب الدماغى أو التلف المخى ٠

٥ ـ يعتبر التأخر الدراسى عاملا من عوامل سوء التكيف ، ذلك أنه لوحظ أن الكثير من هؤلاء الأطفال تكون لديهم متاعب فى الشخصية أو السلوك نتيجة لافتقارهم للنجاح ٠

مظاهر سوء التكيف فى الطفولة

تمهيـــد :

يتعرض بعض الأطفال الى نوع من المشكلات ترجع العلة فيها الى أسباب انفعالية ، فى حين أن أعراضها تأخذ مظاهر خارجية متنوعة ٠

ويمكن تقسيم هذه الفئة من الانحرافات ، من حيث مظاهرها الخارجية الى المجموعات التالية :

(أولا) مجموعة الانحرافات التى تتصل بعملية الاخراج (التبول اللاارادى) ٠

(ثانيا) مجموعة الانحرافات التى تتصل بالتغذية (صعوبات الأكل) ٠

(ثالثا) مجموعة الانحرافات السلوكية (سرقة وكذب وتمرد وجولان والرغبة فى التدمير) ٠

(رابعا) الغيرة والغضب ومخاوف الأطفال ٠

(خامسا) اضطرابات النوم ٠

(أولا) التبول اللاارادى (البوال)

تكتمل قدرة الطفل على التحكم فى عملية التبول النهارى فى الشهر الثامن عشر . أما التحكم فى عملية التبول الليلى فيتم ـ عدة ـ فى المدة التى تقع بين منتصف العام التـالى ونهايته (٢½ ـ ٣) .

هذا هو التطور الطبيعى لعملية التبول فى الطفل العادى ، الا أننا نلاحظ فى بعض الحالات أن الطفل يتعذر عليه التحكم فى العملية حتى سن كبيرة ، تصـل أحيانا الى السـابعة أو الثامنة ، وقد تمتد الى ما بعد ذلك ، وهنا يجد المشرفون على تربية الطفل أنفسهم أمام مشكلة من مشكلات الطفولة ، يطلق عليها أحيانا (البوال) [١] ويطلق عليها أحيانا أخرى (التبول اللاارادى) [٢] .

أسباب التبول اللا ارادى) :

ان التبول اللا ارادى ـ شأنه فى ذلك شأن بعض الاضطرابات الانفعالية ـ يرجع مصدر العلة فيه أحيانا الى أسباب نفسية ، تنشأ بفعل البيئة والطريقة التى تربى بها الطفل : هل هى طريقة تقوم على اشباع حاجات الطفولة المختلفة من حنو وانتماء الى جماعة تحب الطفـل وتقـدره وتنمى فيه الرغبـة فى التحرر والمخاطرة ؟ أم هى طريقة تقوم على الاذلال والحرمان والمنع والكف واصدار الأوامر والنواهى فى اسراف وقسوة ؟ ومما لا شك فيه أن هذا النوع من التربية الخاطئة يعرض الطفل الى ألوان شتى من الصراعات المستمرة ، المصحوبة بشعور غامض من القلق ؛ ثم تأخذ بوادر هذا القلق تستفحل تدريجيا ، الى أن تصبح خطرا يهدد كيان الطفل النفسى ؛ وهنا يلجأ العقـل الى الاحتماء بنوع من التنفيس الانفعـالى ، الذى يتجه الى مركز

---

(١) ترجمة الدكتور اسحق رمزى للفظ الانجليزى Enuresis

(٢) ترجمة الدكتور عبد العزيز القوصي لنفس اللفظ .

تنفيس صالح ، ففى حالة التبول ، نلاحظ أن أى خلل عضوى يصيب الجهاز البولى ، سواء أكان مباشرا (ضيق المخارج البولية ، الالتهابات) أو غير مباشر (استسقاء النخاع الشوكى) (Spina Bifida) قد يتيح مركز تنفيس صالح ، ويؤدى كذلك خلل الجهاز البولى من الناحية الوظيفية الى نفس النتيجة ٠ ومن العوامل التى تساعد على الخلل الوظيفى ما يأتى : الاصابة بالبلهارسيا والانكلستوما ووجود البول الحمضى المركز وعدم تدريب الطفل على العادات الصحية المتصلة بعملية التبول ، والضعف الجسمى العام الذى يترتب على فقر الدم وسوء التغذية مثلا ، واضطراب الجهاز العصبى أو حساسيته ٠

ومعنى ذلك أن اصابة الطفل بالتبول اللاارادى ، يجب أن يتضافر فيها عاملان :

(أ) عامل استعدادى يتصل بالتكوين العضوى أو الوظيفى للجهاز البولى ٠

(ب) عامل نفسى ينشأ بسبب البيئة وما فيها من خبرات مؤلمة واضطرابات انفعالية حادة ٠

وفى استطاعتنا أن نوضح ذلك التفاعل بالحالات التالية والتى وردت على العيادة النفسية التابعة لكلية التربية :

الحالة الأولى

تلميذة تبلغ من العمر ١٥ سنة ، تشكو من ضيق وتبول أثناء الليل ٠

تكوين الأسرة : تكون الأسرة من الأب الذى يشتغل بالأعمال التجارية ، تزوج زوجتين ، ماتت أولاهما (وهى أم الحالة) منذ أربع سنوات ، أى عند ما كان عمر الحالة أحد عشر عاما ٠ أما الزوجة الثانية فتبلغ من العمر ٢٠ عاما ٠

ترتيب الحالة بين اخوتها لأمها ، الثانية ، الأول ذكر يكبرها بعام واحد ، والأخير ذكر يبلغ من العمر ثمانى سنوات، ولم تنجب زوجة الأب أطفالا عندما بدأت الحالة تتردد على العيادة النفسية للعلاج ٠

تاريخ الأسرة :

تزوج الأب وهو فى سن الرابعة والعشرين من عمره ، وعاش مع زوجته الأولى ١٧ عاما ثم توفيت لاصابتها بحالة روماتزم واضطراب فى القلب ٠

ولقد ورد فى أقوال الأب : أن زوجته الأولى لم تكن تتمتع بحياة هادئة ، فقد كانت عصبية المزاج ، قليلة الصبر ، دائمة الشكوى من حالة الروماتزم ، وقد انعكست هذه المتاعب والمضايقات على سلوكها مع أطفالها ، من جهة وأقارب زوجها من جهة أخرى ، ذلك أنها كانت دائمة الشجار مع أطفالها ، تسىء معاملتهم وتقسو عليهم وتتبرم من وجودهم وتعتبرهم مصدر شقائها ، وقد اتسع مجال تبرم الزوجة فانتقل الأطفال الى أقارب الزوج ، اذ حدث أنها تشاجرت منذ ٧ سنوات مع شقيق الزوج ، وقد انتهت المشاجرة باشعال النار فى نفسها ثم ذهبت للزوج فى غرفته وهى على هذه الحال ، فذعر الزوج وقام بتمزيق ردائها وأصيبت يداه بجروح لا يزال أثرها واضحا ، كما أصيب باضطراب نفسى ، وأصبح يفزع عند ما يرى النار ، ويرتجف اذا طرق أحد باب غرفته ، وعند ما توفيت زوجته الأولى على النحو الذى أوردناه سابقا ، تزوج زوجة أخرى ، شابة ، وصفها الزوج بالهدوء وطيبة القلب ٠

أما (الحالة) فتصف زوجة الأب « بأنها تحاول دائما التفرقة بينهم وبين أبيهم فهى شديدة الغيرة منهم ، تفرح لأحزانهم وتتحكم فيهم ، وتتولى الصرف على المنزل فتقتر فى المصروفات لكى تدخر لنفسها ما يساعدها على شراء ما يلزمها من الملابس والحلى » ٠

التاريخ التطورى للحالة :

كانت ولادة الطفلة طبيعية وظروف الحمل عادية الا أن (الحالة) أصيبت فى اليوم الأول من ولادتها بحالة نزيف من « السرة » لمدة ساعتين ، وكانت ضعيفة البنية ٠ كانت الرضاعة من الثدى ، وتمت عملية الفطام فى تمام السنة والنصف ٠ أما

عملية المشى فتمت فى حوالى السنة الثانيــة ، أما الكلام فقـد تأخر حتى العام الثــالث ، الا أنه بدا واضحا عنــد ما بلغت الخامسة من العمر • لم تتمكن الطفلة من أن تتحكم فى عملية التبول حتى هذه السن ، فهى تتبــول على نفسها ليــلا مرة أو مرتين ، فى أول الليل وآخره •

ويقول الأب ان (الحالة) أصيبت (بالتيفويد) عند ما كانت فى الثالثة من عمرها ، ولقــد أنهكها المرض ، وأثر فى صحتها العامة •

تحليل العوامل الفعالة التى أدت للمشكلة :

يتضح من البحث السابق ، الأمور الآتية :

١ ـ ان الحالة منذ طفولتهــا المبكرة ، كانت هدفا لمشــاعر الخوف والاضطراب بسبب ضيق أمها وتبرمها بأولادها ، وقد يكون مرجع ذلك ما كانت تعانيه الأم من مرض •

٢ ـ لم يستطع الأب تعويض أطفاله ما كانوا يحتاجون اليه من عطف وحنان ، وذلك لما كان يعانيه من تبرم وضيق بســبب زوجته ، وما كانت تضفيه على جو الأسرة من فزع •

٣ ـ كل ذلك جعل الطفلة منذ باكورة حياتهــا تعيش فى جو مضطرب ، لم تستطع فى خلاله أن تشبع حاجات الطفولة ، من حنو وعطف ورغبة فى الانتماء الى جمــاعة تحبهــا وتعطف عليها • وقد أدى ذلك الى تعرضهــا لمجمــوعة من الصراعات النفسية والانفعالات المؤلمة •

٤ ـ عبرت هذه الانفعالات المؤلمة المتراكمة فى نفس الطفلة ، عن نفسها بشكل مرضى ، فوجدت لها متنفسا عن طريق الجهاز البولى •

٥ ـ والذى حدد هذا العارض المرضى وأظهــره على النحو السابق ، عامل استعدادى اتخذ شكل ضعف عام فى البنية منذ الولادة ، ضاعف من أثره اصابة الطفــلة بمرض (التيفويد) عند ما بلغت الثالثة من عمرها •

٦ ـ كان لزوجة الأب دور هام فى مضــاعفة آلام الطفــلة واضطرابها وشعورها بعدم الأمن ، ولقــد بدا ذلك جليــا فى

أحلام الطفلة ، فقد كانت تحلم دائما أحلاما مخيفة ، كأن ترى مثلا عبدا أسود يهجم عليها ليقتلها بعد أن يكتم أنفاسها · وفى مرة أخرى روت حلما حدث لها ، تلخص فى « أن النساء بمصر قد بلغن عددا كبيرا ، لدرجة دفعت كل زوج الى قتل زوجته بقطعة من حديد » ·

الحالة الثانية

هذه حالة طفلة فى التاسعة من العمر ، فى السنة الثانية الابتدائية حضرت الى العيادة بصحبة خالها · كانت الأسرة تشكو من أن الطفلة تتبول على نفسها من الصغر ، بالاضافة الى ما ينتابها من أزمات فى التنفس ، وقيامها بحركات واشارات غريبة من سرعة استثارتها لأقل سبب ·

تكوين الأسرة : تتكون الأسرة من الأب والأم وخمسة أطفال· الحالة هى الطفلة الثانية ، والأول فى ترتيب الاخوة والأخوات ذكر يبلغ من العمر أحد عشر عاما ، ·

التاريخ التطورى للحالة :

جاء على لسان الأم أنها لم تكن راغبة فى انجاب الأطفال عند ما حملت بالحالة ولم تتأكد من حملها الا فى الشهر الخامس عند ما بدأ الجنين يتحرك فى أحشائها · وكانت الولادة طبيعية، وقامت الأم بارضاع طفلتها بنفسها وفطمتها تدريجيا فى منتصف العام الثانى ؛ أتمت عملية المشى والكلام فى حوالى الشهر الثامن عشر ·بدأت الأم تعود طفلتها على ضبط وظائف الاخراج فى السنة الأولى ، وعلى الرغم من ذلك فهى لا زالت تتبول على نفسها حتى تاريخ ترددها على العيادة ، ويحدث التبول فى منتصف الليل ، واذا أيقظتها أمها ليلا للتبول فانها تتعثر فى مشيتها ثم تقف وتظل واقفة حتى تتبول على نفسها · أما عن حالتها الصحية ، فعلى الرغم من أنها تتمتع ببنية جيدة، الا أنه يبدو من سرعة استثارتها من حركاتها ، أن جهازها العصبى فيه اضطراب وحساسية بالغة ·

علاقة الطفلة باخوتها ووالديها :

لم تكن علاقة الطفلة باخوتها طيبة وخاصة بأخيها الذى يكبرها اذ هما دائما الخلاف معا ٠ وتقول الأم ان (الحالة) تعلن كراهيتها لأخيها الذى يبدأ دائما بمشاكستها والاعتداء عليها ، فى الوقت الذى يتعذر عليها فيه رد هذا الاعتداء ، وكل ما تستطيع أن تقوم به ردا على هذا العدوان ، هو أن تذهب لأمها شاكية لانصافها أو تنفجر باكية ٠

هذا عن علاقة الحالة بأخيها ، أما من حيث علاقتها بأبيها فهى علاقة سيئة لقسوته ، وهو يبرر هذه المعاملة السيئة لمخالفتها أوامره ، وكثيرا ما تعده الطفلة بالتوبة اتقاء للضرب، الا أنها بمجرد الخلاص منه ، فانها تعود وتتحدى أوامره وتخرج له لسانها كما أنها تبدأ مشاكسة أمها وجدتها وتوجه لهما ألفاظا نابية ، فتضطر الأم الى التظاهر بعدم سماعها حتى لا تتمادى فى أسلوبها ٠

أما عن سلوك الطفلة فنستطيع اجماله فيما يلى : عنيدة ، صلبة الرأى ، تضرب من يلعب معها من الرفاق بدون سبب ، كثيرة الحركة ، ميالة الى المبالغة والتهويل ٠

تحليل العوامل الفعالة التى أدت للمشكلة :

يتضح من دراسة الحالة الأمور الآتية :

١ ـ كانت الطفلة تشعر بغيرة شديدة من أخيها الأكبر الذى كان كثيرا ما يتفنن فى ايذائها والاعتداء عليها ومشاكستها ٠ ولا شك أن هذا الشعور أدى الى اضطرابها وعدم شعورها بالطمأنينة فى جو الأسرة ٠

٢ ـ لم تجد الطفلة فى سلوك والديها نحوها ما ينصفها من أخيها ، وعلى العكس من ذلك كان سلوك الأب نحوها يقوم على القسوة والتهديد والوعيد والعقاب ٠ أما الأم فكان سلوكها سلبيا ، ومن ثم كان هذا السلوك لا يرضى الطفلة ، ولذلك كانت فى بعض الأحيان تسخر من أمها وتسبها بألفاظ نابية ٠

هذه هى أهم العوامل التى أدت الى اضطراب الطفلة النفسى الذى نجم عنه اصابتها بالتبول اللاارادى ٠ والذى ساعد

الانحراف على أن يتخذ هذه الصـورة دون غيرها من الصـور المرضية الأخرى هو أن جهازها العصـبى كان يمتـاز بعـدم الاستقرار والاضطراب والحساسية البالغة ، ودليلنا على ذلك ما كانت تقوم به الطفلة من حركات واشارات كثيرة وغريبـة ، بالاضافة الى سرعة استثارتها لأتفه الأسباب · ولا شك أن هذا العامل البـدنى (الاسـتعدادى) أثر على الجهـاز البولى من الناحية الوظيفية ·

هذه هى صورة من حياة طفلة تعرضت منذ طفولتها لعوامل بيئية مضطربة ، فليس عجبا أن تتعـرض الحالة هـذه لضروب القلق النفسى الذى أدى بها الى الاضطراب العصـبى الذى أثر بدوره على الجهاز البولي ، وقد تضافر العاملان معا فنتج عنهما هذا اللون من الانحراف ·

الحالة الثالثة

هذه حالة تلميذة فى العاشرة حضرت للعيادة بصحبة والدتها، تبدو مضطربة ، وتجيب باختصار على ما يوجه اليها من أسئلة ·

الشكوى : تبول ليلى وآلام بجنبيها ·

تكوين الأسرة :

تتكون الأسرة من الأب والأم ، أنجبت الأم خمسة أطفال قبـل ميلاد الحالة ، توفوا جميعا بنزلات معوية ، ثم أنجبت طفلا آخر بعد ميلاد الحالة ، توفى عند ما بلغ من العمر ثمانية عشر شهرا ، وكانت وفاته بالحصبة ·

التاريخ التطورى للحالة :

كانت الأم راغبة فى الحمل ، وكانت الولادة طبيعية ؛ الرضاعة من الثدى حتى الشهر السابع ،وبعد ذلك قل اللبن فاضطرت الأم الى الاستعانة بالطعام الخارجى ، كان الفطام فجأة خلال السنة الثانية ، بوضع مادة شديدة المرارة على حلمـة الثـدى · تمت عملية المشى فى أوائل العام الثانى ·

تحكمت الطفلة فى عملية التبرز فى الشهر الثامن عشر ، بينما

لم تستطع ضبط عملية التبول · اذ أنها تتبول على نفسها مرة أو مرتين فى الأسبوع ، ويكون ذلك عادة فى آخر الليل ·

وقد تبين من الفحص الطبى للحالة أنها مصابة بضعف شديد و (أنيميا) حادة · أصيبت الحالة بالحصبة فى سن السادسة و (بالتيفود) فى سن الثامنة ·

سلوك الوالدين نحو الحالة :

تقول الأم انها فرحت كثيرا لميلاد الطفلة فقد جاءت بعد وفاة خمسة من أبنائها بالنزلة المعوية · وهى لذلك تخاف عليها وتدللها ، أما الأب فقد بلغ شغفه وتعلقه بابنته درجة كبيرة ، فهو يجيب جميع مطالبها · ان كلا من الأب والأم يخاف على الطفلة اذا ما نزلت للطريق العام ، خشية أن تصاب بمكروه ، أو أن يعتدى عليها أحد من أبناء الجيران ، ومجمل القول ان الطفلة كانت موضع رعاية وعطف زائد ، لدرجة أنها تشارك والديها النوم على سرير واحد منذ ولادتها حتى اليوم ·

سلوك الطفلة :

مطيعة ، خجولة ، تبكى فى حالة الاعتداء عليها ولا تدافع عن نفسها حتى ولو اعتدى عليها بالضرب من رفاقها ، تخاف الظلام ، ولا تستطيع الذهاب لدورة المياه ليلا بمفردها ·

تعقيب :

ومجمل القول ان الطفلة كما بينا فى هذه الحالة تعانى منذ طفولتها المبكرة من حالات عدم الاستقرار والتوتر الانفعالى الحالة على شكل (تبول لاارادى) · ان العامل النفسى المسئول والذى سبب المشكلة يرجع ـ فى أساسه ـ الى افراط الأبوين ومغالاتهما فى رعاية طفلتهما وتدليلهما ، وكان يحسن بهما أن يدرباها خلال هذه الفترة من حياتها على الاعتماد على النفس وتحمل المسئوليات والقدرة على التعاون والتضحية ، هذه العوامل التى تدل على انسجام وتكامل الشخصية ·

وبالاضافة الى ذلك فقد تبين من الفحص الطبى للحالة ، أنها مصابة بضعف شديد و (أنيميا) حادة منذ طفولتها ؛

وهــذه – دون شك – أثرت بدورها على الجهـاز البولى من الناحية الوظيفية ، فجعلته مركز تنفيس صالح لما كانت تعانيه الطفلة من توتر نفسى بسبب التربيــة الخاطئة التى مرت بهـا الطفلة ٠

كيف يمكن القضاء على عادة التبول اللاارادى :

ان تبصير المرء بالأضرار التى تلحقــه نتيجة تلك العـادة يعتبر من أكبر العوامل المساعدة على القضاء على تلك العادة٠ ومن هنـا وجب أن نبصره بما يترتب على هـذه الأضرار فى المستبقبل ، وأن نقنعه بأنه لم يعد ذلك الطفل الذى تصدر عنه مثل هذه العادة غير المرغوبة ، حتى يستطيع أن يسـاهم فى مختلف وجوه النشـاط فى الحيـاة دون أن يتعـرض للتهكم والسـخرية من أفراد مجتمعــه ٠ ولنوضــح له أن المزايا التى تعود عليه تستأهل ما ينبغى بذله من جهد للنجاح فى القضـاء على تلك العادة ٠ ويلاحظ أن الأولاد فى هذه السن يميلون الى مرافقــة آبائهم فى أسـفارهم ، والى القيـام بالرحلات ، أو مزاولة بعض نواحى النشاط التى يحبونهـا ، ولذلك ينبغى أن نبين لهم استحالة ذلك عليهم تمـاما ، الا اذا هم تغلبوا على عادة التبول اللاارادى ٠

وبعــد أن نبصر الطفــل بكافة المزايا والأضرار ومختلف الدوافع التى تتطلب منه بذل الجهد للقضــاء على تلك العادة ، علينا أن نمده ببعض العون من الخارج ٠ فمثلا يجب أن نستبعد الماء واللبن من طعامه بعــد السـاعة الخامسة مسـاء ٠ وأن يحاول الآباء القيام بجولات يفتشون فيها ، لعـلهم يستطيعون الوقوف على الميعاد الذى يقع فيــه التبــول اللاارادى ٠ فاذا استطاعوا الوقوف على هذا الميعاد وجب أن يوقظوا الطفـل وأن ينبهوه تماما عند ذهابه الى المرحاض ، كما يجب أيضـا أن يوقظوه فى الصــباح المبكر اذا لزم الأمر ٠ وأن يعنــوا بانشاء سجل يبينون فيه ما أصــابه من نجاح ومن اخفــاق ٠ وتنفع مثل هذه اللوحة البسيطة المنشورة فى الصفحة الآتيــة لا كسجل فحسب ، بل كدلالة ملموسة تثبت للطفل قدر نجاحه ٠

اسم الطفل ــــــــ المدة ــــــــ					
الليـالى النظيفة					
السبت	★				
الأحد	★				
الاثنين					
الثلاثاء					
الأربعاء	★				
الخميس					
الجمعة					

وقد نجحت هذه الحيلة فى الحالة الآتية [١] :

٠٠٠ طفل فى السادسة من عمره لم تصدر عنه أية متاعب حتى بلغ سن الثـالثة حين أصـيب اصابة شـديدة بالالتهاب الرئوى ٠ وعقب هذا المرض أخذ يتبرز على نفسه ويبـول على ملابسه وفراشه ، ولازمته هذه الحالة سـنتين ، ولكنـه خلال السنة ونصف السنة الماضية لازمه البول ليلا فقط ٠ وكان يقع له هذا حوالى خمس ليال فى الأسـبوع ، فكانت أمه كما قالت تضربه وتدعك أنفه فى البـول ، وتحرمه ممـا يريد وترفض اعطاءه أية ملابس نظيفة مددا طويلة من الزمن ، وتحاول بذلك كله أن تقنعه بأنه يستطيع أن يقلع عن تبليل فراشه ٠

وكان الطفل كريما لطيفا ودودا يحب الناس ويلعب مع غيره من الصغار ، لكنه كان يميل الى العناد ، لا يمكن اقنـاعه بل يسهل اغراؤه ، ولم يكن يخشى شيئا خاصا ، وكان مولعا باللعب مع غيره من الأطفال خارج الدار ، لكنه كان مع هذا يقضى وقتا طويلا مع أخته يلعبان الدمى ٠

ولما كان الطفل قد تردد على عدة عيـادات سيكولوجية من قبل ، فقد استيأست الأم من شفائه ، وزعمت أنها قد نفذت كل

---

(١) عن كتاب (مشكلات الأطفال اليومية) ترجمة : الدكتور اسحق رمزى ص ٩٥

التعليمات التى نصح بها الأطباء لكن البول لم ينقطع رغم ذلك ·

وكان الصبى كما بدا فى العيادة ولدا جذابا ذكيا ، يهتم بما حوله ، ويتوق الى اظهار كفايته فى الكتابة والرسم ويتحدث عن مشكلته حديثا مكشوفا صريحا ، دون أن يلوح عليه اضطراب ، ويبدى رغبته فى التعاون على حلها · وأثبت الفحص الطبى وتحليل البول فى المعمل أن جسم الطفل صحيح سليم ·

ومن هنا كانت خطة العلاج على المنوال الآتى : أن يكون طعام الطفل بسيطا خاليا من التوابل والحلوى ، ليس به من اللحم الا قدر معتدل ، وأن يتناول عشاءه فى الساعة الخامسة ، وأن يمتنع عن شرب أى سائل بعد ذلك · وكان عليه أن يذهب الى فراشه فى الساعة السابعة ، وأن يؤخذ بعد أن يستيقظ تماما الى المرحاض فى الثامنة والنصف ، ثم فى الساعة العاشرة ، ويترك بعد ذلك نائما حتى الصباح حيث ينبغى أن يوقظ فى الساعة السادسة ، وقد أكدنا ضرورة ايقاظ الطفل يقظة تامة ، واشعاره بالغاية من ايقاظه فى هذه الأوقات ، ونبهنا الأم الى ضرورة التأكد من افراغ بوله فى كل مرة ، ثم أحضرنا لوحة وأعطيناها للطفل ، وشرحنا شرحا وافيا كيفية الاحتفاظ بهذا السجل والعمل به ·

وقد استجاب الطفل لما عليه فى البرنامج بحماسة كبيرة ، غير أن الأم كانت تشك فى جدوى النظام الذى رسمناه للمريض· فعاد الى العيادة بعد أسبوع ، وتبين أن الأم لم تنفذ التعليمات رغم قولها بعكس ذلك ، وأنها قد استخدمت بدلا منها دواء تكثر عنه الاعلانات فى الجرائد ، ومع ذلك فقد ألحفنا عليها بضرورة السير على النظام الذى أشرنا به شهرا ، وطلبنا اليها زيارة العيادة مرة كل أسبوع · وعند انتهاء الشهر الأول أبدت الأم سرورها الكبير بتحسن حالة الصبى ، وقالت انها تنسب ذلك الى اللوحة · ورغبت فى الاذن للطفل الأصغر الذى يبلغ الثانية والنصف ، بالتردد على العيادة لعلاجه من نفس العلة ، وبعد شهر آخر قررت الأم أن البوال قد انقطع تماما ، وأن عبئا ثقيلا قد ألقى بذلك عن كاهلها ·

ولسنا نود أن نعلق على هذه الحالة الا بأن نشير الى اللباقة التى ينبغى التزامها للظفر بتعاون الآباء · ودفعهم الى الشعور بأنهم رغم ما حاولوا من أشكال العلاج فى المرات السالفة فلعلهم لم ينفذوا البتة خطة تعالج كل مظاهر الحالة · وقد كان البوال فى الحالة السالفة بسيطا لم يزده تعقيدا أى عرض عصبى أو أية عادات كريهة ، وكانت للحماسة التى أبداها الطفل فى الاحتفاظ باللوحة أمرا فى نفسه يدعو الى الرجاء من ناحية التنبؤ بسير الحالة ·

ونحن اذ نحاول ألا نبعث انفعالا مكدرا مقيما بازاء عادة البول ، نخاطر بالاستهانة بها استهانة تبعث الطفل الى الشعور بألا تبعة عليه فى القضاء عليها · والطفل كفيل باتخاذ تلك الفكرة اذا ترامى الى سمعه قول أمه هى وغيرها من أعضاء الأسرة بأنه قد ورث هذه العلة ، وأن كليتيه ضعيفتان لا فائدة من اصلاحهما · « وأنه سوف يتخلى عن هذه العادة مع الزمن حين يكبر ، كما وقع لى · لكننا ينبغى فى الوقت الحاضر أن نخفف عليه المسألة ·· يا قلبى عليه » ! حتى لقد بلغ من اسراف احدى الأمهات فى حنانها أن كانت تغير فراش ابنها وهو مستغرق فى نومه ، أملا منها أن يعتقد فى الصباح التالى أنه قد بقى جافا طوال الليل ·

ويتعرض كثير من الأطفال لخطر التخفف من مسئوليتهم عن هذه المشكلة على منوال يخالف ذلك تماما ، ، ويكون ذلك اذا شعر الطفل بأن من يعنون بمشكلة بواله يبلغون من الكثرة حدا لا يترك له سوى أقل نصيب للمساهمة فى علاجها · فهو يرى أن « بابا وماما » يبذلان حقا كل ما يستطيعان ، وأنه لم يعد فى استطاعتهما القيام بشىء أكثر من هذا · « ودادة » تواصل التفكير فى هذه المسألة ، وأنها تبعا لأوامر الطبيب تلتمس أبدا ما يجدى فى علاج حاله : فقد رفع السرير من ناحية القدمين وأنقصت السوائل ، وانتقى الطعام انتقاء دقيقا ، وهم يوقظونه فى كل المواعيد للذهاب الى المرحاض · وقد نفذوا ما أشار به الطبيب بدقة · وجربوا الى ذلك حيلا أخرى ؛ لكنه لم يكن فى هذا كله نفع أو جدوى ، فقد أهمل من العلاج أهم مظاهره : ذلك

لأن الطفل لم يؤمن بأن البوال انما هو مشكلته الخاصة به وأن مسئولية أبويه ومربيته وأطبائه لا تتعدى تقديم العون له اذا هو حزم أمره للتخلص من تلك العادة ٠

كان الطفل صبيا حسن النمو فارع البدن يبلغ من العمر ثمانى سنوات ، ينتمى الى أسرة عريقة ذات مكانة ممتازة من الناحيتين المالية والاجتماعية ٠ وكان هذا الصبى يعانى طوال حياته من البوال ليلا وأثناء القيلولة ٠ لا ينقطع عنه سوى فترات قصار تتفاوت من بضعة أيام الى ثلاثة أسابيع ٠

عالجه من قبل طبيب ذائع الصيت لم يعثر على أى سبب بدنى لما يعانيه الصبى ، فاستخدم معه كل طريقة ممكنة تستعمل عادة فى مثل هذه الحالات ٠ ورغما عن استخدام ممرضة خاصة ، ورغما عن اللوحات والنجوم والأدوية وغسل المثانة ، وأشكال الثواب والعقاب ، واصل الصبى تبليل سريره كل ليلة تقريبا ، وهكذا حاولوا معه كل طريقة تخطر على البال واحدة فواحدة ، ثم مجتمعة بعضها الى بعض ، فلم يبق لنا بعد هذا كله الا أن نشير بشىء واحد لم يخفق بعد : هو أن تهمل المسألة ويغفل أمرها ٠ ورأينا الصبى مرتين دون أن نشير الى بواله فتحدث عن عمله بالمدرسة ، وعن رفاقه فيها ، وعما يهوى من الألعاب والكتب وأفاض فى الحديث عن حياته اليومية ، وسرد لنا آماله وأمانيه وكيف يرجو الوصول اليها ، وهكذا تشعب بنا الحديث فى كل ناحية يشغف بها الصبى ، ما عدا بواله فى الفراش ، وفى نفس الوقت كانت كل طرق العلاج قد أوقفت دون أى تعليق، وفى الزيارة الثالثة انفجر الصبى قائلا للطبيب : « كنت أظن أنك سوف تعالجنى من تبليل الفراش ، وها أنت لم تشر الى الموضوع أية اشارة » ٠ فرد الطبيب فى هدوء وعدم اكتراث قائلا : « لقد كدت أنسى ذلك ، وها أنت الآن تتكلم عن المسألة ، وانى لأذكر أن أمك قد حدثتنى عن ذلك من قبل ، غير أنه من الطبيعى أن هذا الأمر من شأنك وحدك ، فكل صبى يصل الى ما وصلت اليه من تفوق فى الفصل ، ويلعب كرة القدم ، ويركب الخيل كالرجال ، ويكون له هذا العدد الكبير من الأصدقاء والصحاب ، ويصطحب بهذه السرعة مع الناس ، أقول ان صبيا

هذا شأنه يستطيع بسهولة أن يتغلب على البـــول • فهو عادة بسيطة يمكن الاقلاع عنهــا فى حالة التصميم على القضـــاء عليها ، ولن تستطيع الأدوية أو اللوحات أو الأطباء أن يجنبوك اياها الا أن تحزم أنت أمرك وتنتوى ذلك • وانتهى حديثنا عن هذه المسألة عند هذا الحد ، ثم انتقل الى الحديث عن أحســن زاوية يقذف منها الكرة فتصيب المرمى • وطلبت الى الصبى أن يعود بعد أسبوع • فكانت أول عبارة تفوه بهـا عند عودته أن قال : (لم أبلل فراشى منذ زيارتى الأخيرة) • وبصرف النظر عن مرة طارئة ، واصل الطفل بوله • وهكذا يتبين أن الوسيلة الوحيدة فى هذه الحالة بالذات لم تكن الا القاء المسئولية على الطفل ، وأن هذه الوسيلة قد نجحت نجاحا تاما • .

وفيما يمكن أن يسمى (بالحديث العلاجى الى الطفل) يلزم أن نبين له فى جلاء وفى دقة كافة الأسباب التى تدعو الى تغلبه على العادة ، وأن نشعره فى عين الوقت بواسطة الايحاء ، أنه يستطيع القيــام بهذه المهمــة • وينبغى أن يبعث فيــه اليقين بواسطة التكرار « أنا نثق كل الثقة فى نجاحه » ، وكثيرا ما يكون خير من يستطيع القيام بهذا الشكل من الايحاء شخص غريب عن الأسرة كأن يكون الطبيب الذى يثق به الطفل • وينبغى ألا نعين للطفل غاية من الكمال ، فاذا كان يبول فى فراشه كل ليلة فلنفهمه أنه لو استطاع ألا يبلل فراشه ثلاث ليال فى الأســبوع كان هذا نجاحا كبيرا فى الأسبوع الأول • فاذا هو نجح فى ذلك ثلاث مرات أو أربع مرات شرع فى الأسبوع الثانى بحماســة كبيرة تفعم نفسه لا تعادلها حماسته لو أنه قد لاقى الاخفاق منذ مطلع محاولاته •

ومن أشكال الايحاء الأخرى التى تستطيع الأم أن تستخدمها والتى تنفع كثيرا فى العلاج ، أن تجلس الى فراش ابنها عقب ذهابه الى السرير فى المساء • وأن تدفعه الى تكرار مثل هــذه الجملة مرة بعــد أخرى (سريرى نظيف فى الصــبح) • وأن تخبره عن فائدة الاستيقاظ جافا ، وعن المتعة التى سوف يشعر بها اذا انتصر فى تلك المعركة خلال الليل ، فان ذلك كله يدفع الى الابقاء على أهمية النظافة فى عقل الطفــل ، ويحتمــل أن

تؤدى هذه الروابط الى وضوح أثر الاحساسات التى تصدر عن المثانة فى الذهن فتزيد من انتباه الطفل الى حاجته لصرف بوله ٠

(ثانيا) مشاكل الأكل

ان تدريب الطفل على العادات السليمة الواجب اتباعها فى الأكل والنوم والاخراج ، يعتبر من أهم الأسس التى تقوم عليها صحته النفسية والبدنية ٠ ففى هـذه العمليات الفسيولوجية البسـيطة تقع الأخطاء المبدئية فى تربية الطفـل ، اما باهمـال أهميتها اهمالا تاما ، أو بالمبالغـة فى الاضطراب والقلق من ناحية الصعوبات التى تنجم عنها ٠

وتثبت كثـير من التجارب أن العـادات غير المرغـوبة واضطرابات الشخصية فى مطلع المراهقة ، وثيقة الصلة ببداية عجز الطفل عن اجادة هذه العادات الأساسـية الثلاث وهى : الأكل والنوم والاخراج ، التى تتصل اتصـالا مباشرا بحيـاة الطفل العضوية ٠ لذلك كان من أهم ما يؤدى الى توافق الطفل ورفاهيته فى مستقبل أيامه ، والى اطمئنان الوالدين ورضاهما أن يعنى الآباء بهذه العادات عناية فائقة ٠

وهنا نجد أن مشكلة تغذية الطفـل تعتبر من أكبر المشـاكل التى يجب أن يعمـل الوالدان على مواجهتها بحكمة ٠ ومن ثم يجب أن يقوم الوالدان بتقديم الغذاء الملائم للطفل ، ومعاونته على تكوين عادات حسنة ، تتعلق بوقت وطريقة تناول الطعام ٠

وثمة صلة وثيقة بين حياة الطفل الانفعالية وحالته الجسمية ، فقد أثبت البحث الفسـيولوجى ما يعقب الانفعـالات المختلفـة كالخوف والغضب والسورة من أثر مباشر على عمليـة هضـم الطعام ٠ فالطفل لا يستطيع أن يهضم الطعام أو يتمثله اذا غضب أو استشعر الوحدة أو اشتد انفعاله فى اللعب أ وانتـابته حالة من الخوف والفزع ٠ وبالتالى قد يتمخض عن ذلك ضعف شهية الطفل ٠

ويبدى بعض الآباء قلقا زائدا على صحة ابنهم الذى تظهر عليه أعراض ضعف الشهية التى هى دالة لضعف الصحة ، اذ أن الشهية تعتبر عادة عنوانا لصحة الفرد ، كذلك أدى الاهتمام بتقنين أوزان الأطفال وأطوالهم اثارة القلق فى نفوس كثير من الأمهات ٠

ان الصحة النفسية والجسمية للطفل لا يمكن ضمانها ، اذا أثار أى شذوذ فى تناول الطعام سواء بالكلام أو بالفعل ، ردا انفعاليا فى الوالدين يدفعهما الى الغضب والسخط ، أو الى الاسراف فى الرعاية والقلق ، ومن ذلك أن بعض الأمهات يلجأن الى أساليب شتى لاغراء الطفل بتناول الطعام ، فمثلا لكى تدفع الأم الطفل الى تناول الطعام فانها تجلس بجانبه لتحببه فيه ، وقد تعرض عليه صورا جميلة ، أو تقص عليه حكايات ، بل قد تتبعه فى أركان المنزل ، وتلاحقه فى الشارع تغريه بشتى أصناف الطعام ، واذا أراد أن يلعب خارج الدار تعقبته على درجات السلم تعطيه غذاءه ٠

وهكذا نجد أن اتجاه الآباء نحو مواقف التغذية للأبناء يرتبط ارتباطا وثيقا بالصعوبات التى يلاقيها الأطفال فى الأكل ٠ ويتطلب معالجة هذه الصعوبات ضرورة العمل على تغيير هذه الاتجاهات غير السليمة لدى الآباء ٠

وفى الواقع أن رغبة الطفل فى الطعام تتغير كثيرا ، وأنه من الصعوبة بمكان أن نضع المعايير الدقيقة لغذاء الطفل ـ على الرغم من أن الاقبال على الطعام يعتبر دليلا قويا نتعرف منه على صحة الطفل العامة ، ان شهية كل فرد محكومة على الدوام بما يشعر به من صحة ، وبنوع العمل الذى يؤديه أو بالمجهود الذى يبذله ، وبالحالة البدنية والانفعالية عند تناول الطعام ٠

وكثيرا ما يؤدى قلق الآباء على بعض المسائل التافهة من التعجيل بصعوبات التغذية فى الطفل وتثبيتها عنده ٠ وتؤدى انفعالات الآباء الى المبالغة فيما لمسألة التغذية من أهمية ٠ ويمكن ملاحظة ذلك بوضوح فى حالة الطفلة التى كانت تبلغ من العمر ست سنوات ، كانت أمها قد ماتت بمرض الرئة ، فتملك أباها خوف دائم مروع من أن تكون الطفلة قد أصيبت بنفس

العلة ، الأمر الذى دفعه على ارغام الطفلة على تناول كميات كبيرة من الطعـــام ، فى حزم شـديد خلع على المنزل جوا من الجفاف أفقد الطفلة شهيتها ، فكانت تزدرد الطعـام ازدرادا خشية من ثورة غضب أبيها ، أو كانت تمتنع عن الطعـام فلا تبتلع لقمة واحدة دون اغراء أو رشوة ، وتعمل جاهدة أثنـاء تنـــاول وجبة الطعـــام على أن تجتذب عطف ورعاية والدها ، وتفرض نفسها عليه ، كأن يجلس لاطعامها ، أو يقص عليهـا الأقاصيص أو غير ذلك ٠

ومن هذا نستنتج أن الوالدين يجب ألا يندفعـا فى اظهـار حنانهما وقلقهما على غذاء الطفل ، وألا يبالغا فى ذلك ٠

ومن المشكلات المتعلقة بالأكل : القيء ٠ وأسباب القيء عند الأطفال كثيرة ومتنوعة ، منها شـدة الانفعالات والتوتر ٠٠ ولذلك فانه بالاضـــافة الى التحقق من عـــدم وجود أية علة جسمية ، فانه ينبغى أن نلم بتاريخ الطفل وبيئته حتى نستطيع الوقوف على الظروف التى أدت الى تكوين عادة القيء ٠٠ ومن ذلك أن التجاء بعض الأمهات الى ارغام الطفـل على تنـاول كميات معينة من الطعام ، قد يؤدى الى اضطراب فى العمليـة الفسيولوجية التى تشمل استبقاء الطعام وهضمه ، الأمر الذى قد يؤدى الى عملية القيء بطريقة لاارادية ٠

كذلك قد يحدث القيء أيضا كذيل لمرض من الأمراض ، لم يكن القيء سوى أعراضه التى بقيت طويلا بعد القضـاء على علتهـا الجسمية أو التخلص منهـا ، فالطفل اذا مرض شـعر بأن له مكانة كبيرة فى الأسرة ، وأنه موضع اهتمـام الجميع وعطفهم ٠ وطالما أن الأطفال يحبون دائما أن تكون لهم مكانة كبيرة فى الأسرة ، فانه من الصعب عليهم أن يتخلوا عن مركزهم الذى كانوا يتمتعـون به ابان مرضـهم ، أو يتعـلقون ببعض أعراض المرض حتى يظلوا دائما محط رعاية واهتمام الأسرة ٠ ومن هنـا قد يكون القيء هو أحد هـــذه الأعراض التى ظلوا يتمسكون بها للحصول على تلك المكانة الممتازة فى الأسرة ٠

كذلك قد يكون من أسـباب القيء لدى الأطفـــال تقليـدهم

لغيرهم ، أو قد يصل الأمر ببعض الأطفال المرهفى الحس الى حد من الدقة لا يستطيعون معه ؛ عند رؤية غيرهم أو سماعهم يقيئون ، الا أ نيقذفوا الطعام من أجوافهم ·

ومما لا شك فيه أن الحالة العقلية للطفل أثناء أوقات الأكل ، لها أثر كبير فى تكوين العادات الحسنة فى تناول الطعام ، ومن هنا كان ينبغى أن نبعث فى نفسه السرور والاطمئنان والهدوء النفسى · فمثلا ينبغى أن نساعد الطفل على أن يستريح قليلا قبل تناول الطعام ، اذ أنه لا يرجى أن ينصرف الطفل الى الطعام اذا دعى اليه من لعبة أو مهمة شديدة التسلية ، قدر انصرافه اليه اذا كان الطعام هو العمل الوحيد الذى يشغل فكره عند تناوله ·

كذلك يجب أن يدرك الآباء أنه ليس هناك ما يفسد جهودهم فى تكوين عادات الأكل الطيبة فى صغارهم أكثر من أن يدرك الطفل شدة الاهتمام الذى يبدو منهم فيما يتعلق بذلك ، فلا ينبغى ارغامه على تناول الطعام أو ألوان معينة منه ، أو التحدث فى ذلك مع الآخرين فى حضوره ·

ومن الضرورى تبصير الطفل أن بعض أصناف الغذاء لازمة له حتى ينمو ويصير شخصا راشدا ، ولا داعى للالحاح فى ارغامه بل يكفى ارشاده فى المرة الواحدة ، فلن يلحقه الا ضرر تافه اذا فقد احدى وجباته من الحين والحين · ولا بأس من استشارته بين الحين والحين عما يفضل من ألوان الطعام ، على ألا يشعر ألبتة بأنه حر فى املاء رغبته فيما يريد وما لا يريد ·

ان طعام الطفل ينبغى أن يكون بسيطا مغذيا سهل الهضم ، وأن يقدم اليه بكميات صغيرة · كذلك يجب مراعاة الانتظام فى تقديم الطعام للطفل ، وألا نستعجل الطفل أثناء الطعام وألا نترك له من الوقت ما يشجعه على العبث ·

وصفوة القول ان الطفل الذى يتعلم منذ صغره تناول طعامه فى شهية حسنة مهما كان نوعه فانه سوف يتخلص بذلك من كثير من العناء والضيق فى مستقبل حياته ·

(ثالثا) المشكلات السلوكية

(أ) السرقة

قد يهمل بعض الآباء أهمية العمل على تكوين اتجاه ايجابى قوى نحو الأمانة فى الأطفـال · فيلاحظ أن بعض الآباء كثيرا ما لا يحفلون ببعض العادات والميول الخاصة فى تلك السـن المبكرة ، وهذا من شأنه أن يمهد الطريق الى تكوين اتجاه سلبى نحو الأمانة لدى الأطفال · فالطفـل الذى لم يدرب فى محيط الأسرة على أن يفرق بين خصوصياته وخصوصـيات غيره ، وعلى أن يعرف ما له من حقوق وما عليه من واجبات ، فان من الصعب عليه فى مستقبل أيامه أن يميز بين ما يحق له وما لا يحق له ، ويكون أكثر ميلا الى الاعتداء على حقوق غيره ·

ويرغب الطفل دائما فى أن يقتنى كثيرا من الأشياء ، ويدعى ملكيتها ؛ الا أنه مع تطور نموه يدرك أن هنـاك بعض الأشـياء محرمة عليه لأنها من خصوصيات غيره · وهنا نجد أنه لزاما على الآباء أن يعلموا الطفل ويغرسوا فى نفسه اتجاها ايجابيا بأن الاعتداء على أملاك غيره هو من الصـفات اللا اجتماعية والتى تأباها القوانين والأخلاق · وأن هذا الاعتـداء سـوف يوصم بالسرقة أمام النـاس ، كما يجب ألا يقـوم الآباء بتبرير موقف أبنائهم الذين قد لا يحفلون بحقوق الآخرين ، على اعتبار أن هؤلاء الأبناء لا زالوا أطفالا أو أن ما يأخذونه انما هو من الأسرة لا من أحد خارجها ، ويفوتهم أن ما يتعلمه الطفـل فى الأسرة سوف ينتقل أثره الى المجتمع ·

ومن الأساليب التى تساعد على تكوين اتجاه سـلبى نحو السرقة ، وعلى تكوين اتجاه ايجابى نحو الأمانة ، تبصير الطفل بقواعد الأخلاق والتقاليد الاجتماعية الواجب مراعاتها · وليس أجدى فى تحقيق هذا من احترام حقوق الطفل فيمـا يملك من أدوات خاصة ، ومن تحويله عن التصرف المشروع فى ذلك ·

فمثلا : لا ينبغي أن نتصرف في ملابسه أو لعبه أو كتبه أو نقوده وغير ذلك ، دون رضاه وموافقته ٠

ويمتص الأطفـــال من آبائهم موقفهم من احترام حقـــوق الآخــرين ٠ فاذا كانت تصرفات الآباء فى ذلك تنـم عن اتجاه ايجابى قوى نحو الأمانة ، تشربه الأطفال منهم ٠ أما اذا أظهر الآباء نوعا من اللامبالاة بحقوق الغير ، فان ذلك من شأنه أن ينتقل الى الأبناء ٠

ومن الوسائل التى تســاعد كذلك على تكوين ذلك الاتجاه الايجابى نحو الأمانة هو العمــل على تكوين عادات احــترام الملكية فى الطفـل ، وأن أى خرق لذلك لا بد أن يعتبر مخالفــة وعصيانا ٠ واذا كان الطفل ينزع الى الحصول على كل ما قد يحقق له اللذة ، وأن يعمل على امتلاك كل ما قد يقع تحت يديه ؛ فان العمل على التبكير فى غرس ذلك الاتجاه فى نفــوسهم من شأنه أن يعودهم ويبصرهم بأهمية الأمانة ٠

ومع ذلك فمن واجب الآباء أن يتناولوا تكوين ذلك الاتجاه بشىء من الحكمة والمرونة ؛ فمثلا يجب ألا يهولوا ويجسموا مما قد يلجأ اليه الأطفال أحيانا من الاعتداء على حقوق الغير ، أو أن يسطو الطفل على طعام أو حلوى أو غير ذلك من الأشــياء الصغــيرة ٠ ان بعض الآباء قد يلجأون فى ذلك الى أشــد الأســاليب عنفــا ، ويحاولون أن يضربوا الذلة والمهــانة وأن يوقعوا العقاب الشديد على الطفل جزاء على ما اقترف ٠ كذلك قد يقف بعض الآباء موقف المدافع عن ابنهم وينفــون عنه أى تهمة تسىء الى أمانته ، وينكرون وقوع ذلك انكارا تاما ٠ وكلا هذين الأسلوبين لا يساعدان على تكوين اتجاه الأمانة بطريقة سليمة ٠

أما الدوافع الشائعة التى تؤدى الى السرقة ، فهى عديدة ٠ فقد يلجأ الطفل الى سرقة شىء محروم منه وليس فى مقدوره أو مقدور أهله الحصول عليه ، أو يعــرف أنه شىء محرم لا يمكن الحصول عليه الا بالسرقة ، فالدافع فى مثل هــذه الحالات هو محاولة اشــباع بعض حاجاته ٠ وقد يكون الدافع الى السرقة

هو الرغبة فى الانتقام من الآخرين ، فمثلا جاء على لسان أحد الأطفال : « ان أحدا لا يحبنى ، ولست أدرى ما السبب فى ذلك ٠٠ان زملائى كثيرا ما يعتدون على بالضرب والكيد ويهزأون منى ، لهذا فانى لم أسرق الا من الذين يغيظوننى وممن يكرهوننى !! » ٠

وقد تكون الغيرة سببا غير مباشرا للسرقة ، فمثلا قد يلجأ بعض الأطفال الى محاولة سرقة بعض الأشياء التى قد يقتنيها غيرهم ولا يستطيعون هم الحصول عليها ٠

وقد يكون الدافع الى السرقة هو الرغبة فى تأكيد الذات وسط جماعة الزملاء ، فالسرقة عند مثل هؤلاء الأطفال وسيلة يستشعرون بها القوة والسطوة ٠

ومشاعر النقص والدونية قد تدفع بعض الأطفال الى السرقة ٠ فمثلا الطفل الذى يشعر أنه دون زملائه مكانة اجتماعية أو علمية ، قد يلجأ الى أن يعوض ذلك بالظهور بمظهر الشخص الكريم ، ويعمل على كسب شهرة وسط زملائه بتمويلهم ببعض الحلوى واللعب وسد النفقات اللازمة لنشاطهم ، ويلجأ الى السرقة فى سبيل الحصول على ذلك ٠

وقد يكون انخفاض مستوى الذكاء لدى بعض الأطفال من العوامل التى تدفعهم الى طريق السرقة ، لأن هؤلاء الأطفال يكونون قد عجزوا عن النجاح فى النواحى التى تتفق وأوضاع المجتمع ٠ ويتم اصلاح هذا العوج فيهم بتوجيه نشاطهم وجهة اجتماعية مقبولة ، وخاصة اذا عملنا على التبكير فى معالجة مثل هذه المشكلات قبل أن تصير عادة ٠

وفى الواقع أنه طالما أن دوافع السرقة عديدة ومتباينة ، فان أهم ما ينبغى عمله لحل هذه المشكلة ، مثلها فى ذلك مثل مشكلات السلوك الأخرى فى الأطفال ، أن نقف على الغاية التى تحققها السرقة فى حياة الطفل الانفعالية ، وأن نبذل عندئذ ما استطعنا من جهد لعون الطفل على اشباع هذه الرغبة الانفعالية على وجه يرضاه هو ويقبله المجتمع ، ويجب أن يعمل الوالدان على ألا تحقق السرقة ما كان ينشده منها الطفل ،

كذلك ينبغي - كما سبق أن ذكرنا - ألا نهون من الذنب أو نعمل على اخفائه حماية للطفل أو لسمعة أهله ، بيد أنه ينبغي كذلك عدم اشعار الطفل بالاذلال والمهانة بل تشجيعه على مواجهة المشكلة في صراحة وموضوعية ٠

(ب) الكذب

ان الأمانة في ذكر الحقيقة كالأمانة بشأن أملاك الآخرين ، هي اتجاه يكتسب من البيئة التي يعيش فيها الطفل ويتفاعل معها ، نتيجة ما يتاح له من فرص ومواقف يتدرب فيها على تمييز الوقائع ، والتعرف على الحقيقة ، وأهمية الصدق فيما يقول وما يفعل ؛ كذلك نعمل على ألا يمر بمواقف يكون الكذب والخداع هما الوسيلة لتحقيق مآربه ٠

أن الطفل يمتص اتجاه الصدق من الكبار المحيطين به اذا ما كانوا يلتزمون في أقوالهم وأفعالهم حدود الصدق المرعية ، ويوفون دائما بما يعدون به ٠ ولكن اذا نشأ الطفل في بيئة تقوم على الخداع وعدم المصارحة ، واظهار التشكك في صدق الآخرين ؛ فأكبر الظن أن مثل هذا الجو سوف لا يعمل على تكوين اتجاه الصدق ؛ لأن الطفل سوف يدرك أن وسيلته لتحقيق أهدافه هي الكذب والطرق الملتوية والغش والخداع وانتحال المعاذير الواهية ، وينبغي أن نضع في اعتبارنا أن الطفل في مقدوره تماما أن يفرق بين ما هو كاذب وما هو صادق ، ومن هنا كان على الآباء أن يلتزموا حدود الصدق والأمانة مع أولادهم قولا وفعلا ، حتى يكونوا بذلك قدوة حسنة أمامهم ٠

وتؤدي مشاعر النقص لدى بعض الأطفال الى الكذب والمبالغة ، وهم يلجأون الى ذلك الأسلوب تعويضا عن عجزهم وقصورهم عن التوافق مع زملائهم ٠ وعلاج مثل هذه الحالات يقوم أساسا على تبصير الطفل بأهمية الأمانة والصدق فيما يقوله ويفعله ، وليس أجدى من أسلوب التشجيع والتوجيه في علاج هذه المواقف ٠ وأن توجه جهودهم نحو القيام بالأمور

والأعباء التى تقع فى نطـاق قدرتهم ، حتى يستشعروا النجاح ويخبروه فى حياتهم اليومية ٠

كذلك قد يكون الكذب وسـيلة يلجأ اليها الطفـل خوفا من العقاب أو توقع وقوعه ، وخاصة اذا كان العقاب مطردا قاسيا لا يتناسب مع ما يتطلبه الموقف ٠ وهنا ينبغى أن نعمل على أن يدرك الطفل بخبرته أن قول الصدق يجدى عليه نتيجة لما يناله من ثواب ، ويعرف الى جانب ذلك أن هنـاك عقـابا اذا عاود أسلوب الكذب ٠

ويلاحظ أن بعض الآباء قد يلجأون الى أن يزجوا بأبنائهم فى مواقف يضطرون فيهـا الى الكذب ، وهـذا لا يتفق مع الحكمة والعدالة فى تربية الأبناء ، لأن الطفل يشـعر أنه قد أرغم فعلا على الكذب ، وعلى العكس من ذلك ، فان من الأفضل كثيرا أن يشعر الطفل بحرية الاختيار بين الصدق والكذب ، حتى يخبر ما لاتباع أسلوب الكذب من نتائج لا يرضاها هو نفسه ولا يقرها المجتمع ٠

وقد يؤدى قلق الوالدين على محاولة تنشـئة الطفل على الصدق ، الى المبالغة فى كل عبارة يذكرها الطفـل وكل فعـل يصدر عنه والى التضييق عليـه فى كل صـغيرة وكبيرة حتى يتمشى مع ما ينشدونه فيه من صدق ٠ وهذا الأسلوب الصـارم لا يجدى كثيرا فى الاقلاع عن الكذب الذى لا يجد الطفل مفرا من اللجوء اليه ، كمحاولة للظهور بالمظهر الذى يرغبه الوالدان ٠

وثمة حقيقة ينبغى أن يعيها الآباء والكبار المحيطون بالطفل ، وهى أن الطفل يمر بفترة طويلة قبـل أن يسـتطيع التفرقة بين الحقيقة والخيـال ، وأنه كثيرا ما يلجأ الى أحلام اليقظة تعبيرا عما يجيش فى نفوسهم من آمال ورغبات لا يمكن الافصاح عنها الا فى عالم الخيال ، وهنا نجد أن من الحكمة ألا نمنعه عن مثل هذا النوع من التفكير ، وأن نهيىء له الفرص التى يستطيع فيها أن يفصح عن نفسه ، ولكن الى جانب ذلك نساعده على التفرقة بين عالم الواقع وعالم الخيال ، وأن يدرك ما للحقيقة من أهمية فى حياتهم اليومية وفى مكانتهم الاجتماعية ٠

(جـ) الجولان

ان مشكلة الجولان ليست مشكلة كبيرة أو خطيرة ، اذ يلاحظ أن كثيرا من الأطفال يولعون بالطواف والتنقل أو الجولان Truancy فى الطرقات والشوارع ، يدفعهم الى ذلك روح المغامرة ومحاولة اكتشاف آفاق أبعد من العالم الذى يتحركون فيه ٠

ان بعض الأطفال لا يجدون فى بيئتهم ما يشبع رغباتهم وميولهم القوية ، ولذلك يسعون وراء بيئة أكثر اشباعا لحياتهم الانفعالية ٠ فمثلا قد يلَجأ الطفل الى الجولان سعيا وراء أماكن يستمتع فيها بالهواء الطلق أو بين أحضان الحقول أو على البحر أو فى الشوارع والميادين الجميلة ، كوسيلة تعوضه عما يفتقده فى بيئته ٠ ولذلك فانه من اللازم أن نهيىء له فى بيئتهما يجذبه اليها ، والا هجرها والتمس المتعة بعيدا عنها ٠ بل وأن نعمل على أن نبذل كل جهد لاجتذاب الطفل الى البيت والى ما يحيط به ، وأن نستعين فى هذا بالأندية والملاعب وما اليهـا ٠ ومن الأساليب المجدية فى سبيل تحقيق ذلك هو أن يرافق الآباء فى بعض الأحاين أبناءهم حتى يرشدوهم ويوجهونهم فيما يولعون به من مغامرات ٠ وكثيرا ما تكون قصص المغامرات منفذا يشبع انفعالات الطفل ويصرفه عن التجوال ٠

وتؤدى المواقف التى يشعر فيهـا الطفل بالفشل أو توقع العقاب الى دفع الطفل الى الطواف والتجوال ٠ فمثلا الطفل الذى يعانى من صعوبات فى مواقف الحياة المدرسية ، يلجأ الى ذلك لتجنب الذهاب الى المدرسة ٠ كذلك الطفل الذى يتوقع دائما العقاب من والديه على كل كبيرة وصغيرة تصدر منه ، فان خوفه من العقاب كثيرا ما يكون عاملا هاما فى دفعه الى التجوال ٠

(رابعا) دراسة لبعض المشكلات الانفعالية

(أ) الغيرة

الغيرة شعور مؤلم ينتج عن أى اعتراض أو محاولة لاحباط ما نبذله من جهد للحصول على شىء مرغوب فيه • وهذا الانفعال يلازمه شعور بجرح وحط لعزة النفس • كما أنها لا تثير فى الطفل الغضب والحقد والشعور بالقصور فحسب ، بل انها تؤدى الى سوء التكيف بين الفرد وبيئته ، والى وقوعه نهبا للصراع •

والغيرة بين السنة الأولى والخامسة من العمر انفعال سوى شائع بين كثرة الأطفال ، غير أنه كثيرا ما يتطرف هذا الانفعال ويطغى على الشخصية طغيانا يؤدى الى عسر شديد فى توافق الفرد مع مجتمعه •

وتؤدى الغيرة الى أضرار سيئة بصحة الطفل النفسية ، فقد تؤدى الى شعوره بالعجز والقصور ، وتمتلىء نفسه بالشكوك والأوهام ، وتعوزه الثقة ويظن نفسه عاجزا عن مواجهة أى موقف يتطلب جانبا من الثقة بالنفس • ان الطفل الغيور لايستقر على حال ، ولا يشعر بالراحة والهناء ، يختزن أحزانه ويبالغ فيها ، حتى يؤدى به شعوره الى الظن بأن الدنيا بأجمعها تعمل ضده ، بل كثيرا ما يكون سوء العلاقات العائلية راجعا الى أشكال الغيرة التى نشأت بين أفرادها فى مطالع الحياة •

ويؤكد علماء النفس أن كل الناس على حظ ولو ضئيل من الغيرة ، فلولا ذلك ما قام التنافس والاجتهاد بين الأفراد ، بل الجماعات أيضا ••• ولكن المشكلة مشكلة كمية ، فاذا زاد انفعال الغيرة عن الحد المألوف كانت من عوامل الشقاء والتعاسة •

وتختلف أسباب الغيرة باختلاف مراحل نمو الطفل ، ففى خلال السنوات التى تسبق ذهاب الطفل الى المدرسة ، أى فى

الفترة التى تسبق سن السادسة ، تلاحظ أن الكثيرين من الأطفال يقومون بنوع من السلوك يدل على الغيرة · ان الطفل بطبعه ميال دائما الى أن يكون موضع انتباه ورعاية ومحبة والديه ، فاذا تصادف أن شاركه طفل آخر هذه المحبة فانه يشعر بأنه مهدد ، وهذا الشعور من شأنه أن يجعل الطفل ميالا الى الاعتداء على ذلك الدخيل الذى شاركه محبة والديه · ويأخذ هذا الاعتداء مظاهر عدة منها جذب شعره أو ضربه ، أو ايقاع الأذى به ، وما هذه الا مظاهر يعبر بها الطفل عن غيرته ·

ومن الممكن أن نمنع نشوء الغيرة تجاه الوليد الجديد اذا صارحنا الطفل بأن عليه أن يتوقع أختا أو أخا جديدا ، وأن نحدثه عن الميزات والمتعة التى سوف يجدها مع صديقه أو زميله المقبل حين يلعبان ويمرحان ، ولكن علينا أن ندلى اليه فى صراحة بما سوف يلقى عليه من تبعات ينبغى عليه القيام بها · وعندئذ فقط نجده يتطلع الى هذه المفاجأة فى صبر نافد ، وشغف ملموس واضح · فاذا نحن أحسنا التصرف ـ بصدد ما قد يكون أسوأ خبرة تمر بالطفل ـ صارت هذه الخبرة مدعاة لسروره الحق ، وأخذ هو يتطلع الى صحبة زميله الجديد فى اللعب أو الى هذا المخلوق الذى سوف يكون عليه أن يحميه ويعنى به · واذا حدث أن أصبح الطفل غيورا من الوليد الجديد ، فلا ينبغى أن نزيد غيرته بالاغاظة ، أو بالنظر اليها على أنها مبعث للفكاهة والتندر · بل ينبغى أن يصطنع الآباء عدة أساليب مليئة بالرفق واللباقة لاقناع الطفل بأنه ما زال محلا للعطف والرعاية ، وأنه لا يزال عضوا فى العائلة له مكانته وتقديره ·

ومن الأسباب الأخرى التى تولد الغيرة فى الصغار تعلق أحد الأطفال بأمه أو بأبيه · وتوجه الغيرة فى هذه الحالات نحو الأب أو الأم أو نحو أى فرد آخر · ومن الأمثلة المشهورة على ذلك ما ذكره (فورستر) فى كتابه « الصحة العقلية » : والمثال الأول لطفلة صغيرة متعلقة الى حد كبير بأمها ، ولذا فقد كانت تشعر بغيرة شديدة عند ما كان أبوها يظهر عطفا ومحبة نحو أمها ، أما المثال الثانى فخاص بطفل كان اذا رأى أمه منشغلة عنه بالحديث مع احدى جيرانها كان يحدث ضوضاء وجلبة فى

المنزل ، وفى بعض الظروف الأخرى كان يكيل اللكمات لهذه السيدة ثم يجرى بعيدا منها ٠

تلك هى أسباب الغيرة فى السنوات التى تسبق الذهاب الى المدرسة ٠ وعند ما يكبر الطفل نجد أن أسباب الغيرة تأخذ فى التنوع ، ومن هذه الأسباب الجديدة شعور الطفل بالغيرة ممن يفوقونه فى اللعب أو فى التحصيل الدراسى كذلك نجد أن الغيرة كثيرا ما تنهش الطفل اذا واصلنا المديح والثناء على أخ له أو أخت ، وأخذنا نتحدث عن أخوته كأنهم نماذج تحتذى ، أو أغرقنا فى الاشارة الى عجز الطفل الغيور وعيوبه ، اذ ليس هناك ما هو أكثر ايذاء وتدميرا من السخرية بالطفل ومقدرته وموازنتها بمقدرة طفل آخر ، لأن ذلك يبعث فى نفسه شعور المرارة والحقد ٠

أما الطريقة التى يعبر بها الأطفال عن شعورهم بالغيرة فتختلف اختلافا كبيرا ويحدد هذا الاختلاف درجة نضج الطفل العقلى وخبراته ، فمثلا فى العامين الأولين من حياة الطفل فانه يعبر عن انفعال الغيرة بالصياح واحداث الجلبة والضوضاء ٠ واذا ما تقدم به العمر قليلا فانه يعبر عن غيرته من اخوته بالاعتداء عليهم ٠ وبعد ذلك نجد شعوره بالغيرة يأخذ مظهرا جديدا ، يكون على شكل مضايقة واغاظة الغير ، أو اظهار الضيق والتبرم ممن يسبب له هذا الشعور ٠ وعند ما يبلغ من العمر عشر سنوات نجد أن شعور الغيرة يكون على شكل التجسس ، أو الايقاع ، أو الوشاية بالشخص الذى يغار منه ويستعمل الأطفال فيما بين العاشرة والثانية عشرة هذه الأساليب بكثرة ٠

ولما كان نشوء الغيرة عند الطفل مرتبط بالأنانية ، فانه يجب علينا أن نعلمه أن عليه واجبات معينة ازاء عائلته ، ثم بعد ذلك ازاء الجماعة التى يعيش فيها ، وأنه اذا ركز كل اهتمامه حول نفسه لن ينال احترام وتقدير الجماعة ، يجب علينا اذن أن نعلمه كيف يشاطر غيره من الأطفال فى لعبه وفيما يملكه من كتب وأدوات وغير ذلك ، وأن يتعلم فى ألعابه كيف يعمل فى سبيل المجموع ، وأن يعترف بخطئه ويبتسم للهزيمة ٠ اننا ينبغى

أن نعلمه أن المشاركة ، والكرم ، والاخذ والعطاء هى سمات الانسان الناضج المتكامل ·

(ب) الغضب

الغضب ميل طبيعى فى الانسان ، يحتاج منا الى أن نساعد الطفل وندربه على ضبطه والسيطرة عليه ، بدلا من أن يسيطر هذا الميل عليه ، واذا أردنا أن تكون لهذه السيطرة قيمتها وجدواها وجب أن تكون صادرة من نفس الطفل لا مفروضة عليه من الخارج · وأن اتباع أسلوب العقاب فى محاولة ضبط انفعال الغيرة ، من شأنه أن يؤدى الى تراكم الكبت يوما بعد يوم ، حتى يصل الى الانفجار ·

وليس معنى تدريب الطفل على ضبط انفعال الغضب ، أن يصل الى درجة البلادة ، فما أشد تفاهة الطفل الذى لا يغضب لشىء ·

كذلك لا ينبغى أن يصل انفعال الغضب الى قوة طاغية فى حياة الفرد ، لأنه هو العلة الكامنة وراء كثير من الانحرافات السلوكية كالتشرد ، وهو الدافع الى ارتكاب نسبة غير صغيرة من الجرائم الخطيرة ·

وينتج الغضب عن أسباب عديدة فى البيئة التى يعيش فيها الفرد ، وقد يظهر على أشكال كثيرة متباينة · فمثلا قد يغضب الطفل اذا ضاعت لعبته ، أو لم يجد من والديه اهتماما ببعض شئونه وغير ذلك ·

أما عن تطور انفعال الغضب ؛ فليس ثمة استجابات واضحة تدل على هذا الانفعال فى الأيام الأولى من حياة الطفل · وكل ما هنالك حالة انفعالية عامة على شكل صراخ وتحريك بعض أعضاء الجسم حركات عشوائية لا ارتباط بينها ·

الا أن هذه الحالة لا تستمر طويلا ، بل يبدأ هذا الانفعال فى الوضوح والتجدد · ويكون من أهم أسباب الغضب فى الأطفال أثناء عامهم الأول عدم تحقيق حاجاتهم وخاصة الحاجات الفسيولوجية · الا أنه عند ما يتقدم العمر بالطفل ويتحكم فى

عملية المشى وتأخذ قدراته العقلية واللغوية فى النمو التدريجى نجد أن بواعث الغضب تزداد · ومن بين هذه الأسباب : نقد الأطفال ولومهم واغاظتهم ، التجسس عليهم ، لفت نظرهم الى الصواب ، مقارنتهم بغيرهم أو تكليفهم بأعمال صعبة فوق مستواهم ، أو التدخل فى مشاريعهم وما يقومون به من نشاط ·

ولقد قامت (جود انف) [1] ببعض الدراسات تحت اشراف جامعة منيسوتا بأمريكا على عدد من الأطفال بلغ (٤٥) طفلا ، وقد طلبت من أمهات هؤلاء الأطفال أن يدونوا يوميا ملاحظاتهم عن غضب أطفالهن ، ولقد استمرت ملاحظات الأمهات مدة أربعة أشهر فى بعض الحالات ؛ وفى حالات أخرى لم تقل عن شهرين · ولقد تبين من تلك الأبحاث أن ¾ الأسباب التى أدت الى غضب الأطفال لغاية سن الثالثة تدور حول علاقة الطفل بوالديه واخوته وما يترتب على ذلك من التحكم فى تصرفات الطفل ، وأن تفرض عليه رغبات معينة تتصل بذهابه الى الفراش ، أو تناول الطعام ، أو مطالبته بالقيام بعادات صحية تتصل بالاستحمام ، والتبول ، والتبرز ، وتنظيف أسنانه ، وتمشيط شعره أو بتكليفه قضاء بعض الأمور داخل المنزل ·

أما عن الطريقة التى يعبر بها الطفل عن انفعال الغضب فتأخذ أشكالا متباينة ، ويخضع هذا التباين الى سن الطفل ، فقد اتضح من تجارب (جود انف) المشار اليها ما يلى :

١ ـ حوالى ٩٠ ٪ من استجابات الأطفال التى يتضح فيها انفعال الغضب فى السنة الأولى تأخذ شكل نشاط غير موجه مثل الصراخ ، القاء نفسه على الأرض ، الرفس بالقدمين ، العض ، القفز الى أعلى وأسفل ·· الخ · بينما نجد أن هذه النسبة تقل الى ٤٠ ٪ وذلك فى سن ٤ سنوات ·

٢ ـ يقابل ذلك أن الطفل فى سن الرابعة يستبدل هذا النوع من الاستجابات الانفعالية بنوع آخر يكون على شكل احتجاجات لفظية واستعمال ألفاظ بقصد التهديد أو القذف · وتصل نسبة ما يستعمل من هذا النوع من الاستجابات الانفعالية نتيجة

---

(1) Goodenough . Anger in Young Children, 1951.

الغضب حوالى ٦٠ ٪ مما يحدثه الطفل للتعبير عن غضبه ٠ بينما سلوك الغضب الذى يعبر عنه بالأخذ بالثأر يكاد لا يلاحظ فى العام الأول من حياة الطفل ، غير أنه يكون حوالى ¼ انفعالات الطفل وهو فى عامه الرابع ٠

٣ ـ ان طفل التاسعة أو العاشرة من عمره اذا ما غضب لسبب ما ، اكتفى بأن يتخذ موقفا يقرب من المقاومة السلبية مع التمتمة ببعض الألفاظ ، وتغير واضح فى تعبيرات الوجه ، كل ذلك يحدث فى غير ثورة أو عنف ، وبهذه المناسبة أذكر حالة طفل فى العاشرة غضب لأن شقيقته أخذت حقيبته المدرسية ، فذهب لأمه محتجا على هذا التصرف ٠ ولكن الأم حاولت أن تهدىء من غضبه ، ووعدته بشراء أخرى جديدة له ، لكنه أظهر تأففه مما حدث ، ورفض الذهاب الى المدرسة فى ذلك الصباح ، ثم انزوى فى حجرته غاضبا متمتما ببعض الكلمات الغاضبة ٠

وتعتبر سورات الغضب من مظاهر الغضب الشائعة فى الأطفال ، وعلى خلاف هذا نجد بعض الأطفال اذا غضبوا لازمتهم الكآبة والعبوس ٠ والموقف الثانى هو أكثر الموقفين ايذاء للطفل وضررا بصحته النفسية ، لأنه كثيرا ما ينتهى به الى الهم والى ضروب من الهواجس المريضة ، حتى لقد تدفع تلك الميول بالطفل شيئا فشيئا الى الانطواء حول ذاته ، ويستشعر فى الحياة مرارة وضيقا ٠

وقد يكون الغضب نتيجة من نتائج الغيرة ، أو سخطا على عقاب يعتقد الطفل أنه لا يستحقه ، وقد يكون اظهار الطفل لغضبه رغبة منه فى التمسك بموقفه ، أو تطلعه الى جذب الانتباه من أى سبيل ، ويتبع بعض الأطفال هذا الأسلوب كثيرا مع الوالدين للحصول على مآربهم وحاجياتهم ٠

وفى الواقع أن الغضب ليس فى ذاته سوى علامة تنذر بالخطر وتدفعنا الى البحث عن الأسباب العميقة التى تبعث اليه ، ويعتمد ضبط الغضب على تكوين بعض أشكال الكف والمنع ، فاذا أردنا أن ينشأ الطفل انسانا نافعا يحكم قيدة نفسه كان من اللازم أن نغرس فيه منذ مطلع أيامه تلك القوى التى تكفه وتمسك زمامه ٠

(جـ) الخوف

الخوف انفعــال شائع ، تثيره مواقف عديدة ، ويأخذ أشكالا متعددة الدرجات ، فقد يصــل الى مجرد الحذر ، أو الى الهلع والرعب · ويعتبر الخوف احدى القوى التى قد تعمل على البناء أو على الهدم فى تكوين الشخصية ونموها · فاذا سيطر العقل على الخوف أصبح هذا من أعظم القوى نفعا للمجتمع وأصبحت له قيمة بنائية فائقة ·

وقد ينظر الكبار كثيرا الى مخاوف الطفــل على أنهــا حمق وقصور فى الادراك ، وهذا راجع الى عجزهم عن ادراك بعض خبرات الطفولة المبكرة وفهم التجرب التى يمر بها الطفل أو التى مر بها من قبل ·

وفى الواقع أنه ليس هناك من انفعال يكثر تعرض الطفل له أكثر من الخوف ، الذى تثيره أسباب غامضة عسيرة التحديد ؛ وهو يرتبط ارتباطا وثيقا بالانفعــالات الأخرى ، كما أنه يلعب دورا كبيرا فى تكوين شخصية الطفل · وهنــا نلاحظ أن الآباء ذوى العقل الراجح قد صــاروا يقلعــون عن اثارة الخوف فى أطفالهم كنوع من العقاب أو كطريقة لغرس السلوك الطيب ، الا أنهم غالبا ما يغفلون البحث عن أسـباب هـذه المخاوف ، ولا يعملون على استئصالها ·

وهناك نوعان من الخوف هما : الخوف الموضوعى ، والخوف الذاتى · والمخاوف الموضوعية هى الأكثر شيوعا ، أو هى على الأقل ما يغلب أن يتعرفه كثرة الآباء · ولما كان تحديد مصدر هذه المخاوف ليس عسيرا ، كان التغلب عليها بسرعة أمرا ممكنا · فالخوف من الحيوانات ، والجنود ، ورجال الشرطة ، والأطباء ، والبرق وطلقات المدافع ، والأماكن العالية يعتمد عادة على بعض التجارب السابقة التى التصق بها انفعال مؤلم ، أو على سماع قصة معينة أثارت فى ذلك الوقت ردا انفعاليــا ســيئا ، ويخاف الأطفــال من أى شىء غريب أو جديد · لكن هــذا الخوف يزول بسرعة لو هيىء للطفل ما يكفيه من الوقت حتى يألف موضـــوع

خوفه • ولا يجب دفع الصغار واقحامهم فى المواقف التى تخيفهم رغبة فى مساعدتهم على التغلب على الخوف •

الخوف اذا التزم الحدود السوية يصبح من ذلك النوع البنائى الذى لا بد منه للابقاء على النفس وتوجيه السلوك وجهة يرضى عنها المجتمع • غير أنه اذا زادت استثارته أصبح مشكلة تواجه الطفل والكبار •

أما عن تطور انفعال الخوف ، فيلاحظ أن مخاوف الطفل فى الأشهر الأولى من حياته تصدر عن أمور وأشياء مادية توجد فى بيئته المباشرة • ومن بين الأمور التى تثير انفعال الخوف عند الأطفال فى هذه الفترة ، الأصوات العالية المفاجئة ، أو ظهور شخص غريب ، أو الشعور بفقدان شخص معين كالأم مثلا •

ولقد اعتبر (وطسن) الأصوات العالية أو السقوط ، ما هى الا منبهات طبيعية لشعور الوليد بالخوف ، وأن باقى مصادر الخوف ما هى الا مثيرات شرطية ، أى ارتبطت بالمثير الأصلى (الطبيعى) فاكتسبت صفته • فالمثيرات الطبيعية للخوف ــ فى نظر وطسن ــ هى الأصوات العالية واتقان السند ، ثم تشتق منها مثيرات أخرى نتيجة الترابط الذى يحدث بينها •

ان الأخذ بهذا الرأى فيه تحديد لفهمنا لطبيعة السلوك الانسانى ، كما أنه لا يتفق مع الواقع ، حيث ان الطفل عند ما يتقدم به العمر قليلا ويصل الى درجة من النضج العقلى والجسمى نجده يخاف من مصادر أخرى ــ غير المنبهات الطبيعية السابقة ــ اذ نجده يخاف من أى موقف غير متوقع وفيه غرابة ، كما أنه يخاف من كل مثير يؤلمه سواء أكان هذا المثير بصريا أم سمعيا أم لمسيا •

هذا ويحسن الاشارة الى أنه ليس هناك مثير واحد يحدث الخوف فى الطفولة المبكرة ، بل مجموعة من العوامل المتداخلة فمثلا صوت مرتفع لا يثير خوف الطفل الوليد وهو فى حجرة أمه ، فى الوقت الذى يثيره هذا الصوت اذا تواجد بمفرده فى حجرة خالية من الأشخاص • هذا وقد يخاف الطفل من حجرة مظلمة غريبة عنه لا تمت اليه بصلة ، بينما لا يشعر نفس الشعور اذا كان فى حجرة نومه الخاصة فى حالة الظلام ،

وقد يخاف كذلك عند سماع صوت سيارة وصفير وابور بخارى عند حدوث الصوتين معا ، ولكنه لا يخاف عند سماع كل صوت على حدة .

هذه هى بعض المنبهات التى قد تحدث الخوف فى حياة الطفل فى السنة الأولى ؛ الا أن هذه المنبهات قد تفقد قوتها المثيرة وتحل محلها مثيرات ومواقف أخرى عندما يتقدم الطفل فى العمر ؛ ذلك أنه فى الفترة التى تقع بين سنتين وخمس سنوات ، نلاحظ أن منبهات الخوف تزداد فى العدد وتختلف فى النوع ، فنحن نلاحظ من بين مثيرات الخوف فى تلك السن الخوف من الأوهام والخيالات والأشياء البالية القديمة ، والخوف من المخاطر ، والخوف من الحيوانات القريبة ، والخوف من الفشل ، ، والخوف من الضحك والسخرية ، والخوف من الظلام ومن الأشباح . ولكننا نلاحظ فى مرحلة الطفولة المتأخرة أن أمثال هذه المخاوف تزول من حياة الطفل وذلك لنضجه العقلى [1] .

ويجب ألا يغيب عن أذهاننا أن الطفل الصغير يتعلم كيف يخاف من بعض المثيرات ، ولنوضح ذلك بالمثال الآتى : طفلة فى الرابعة من عمرها كانت لا تبدى أى استجابة تدل على الخوف من الظلام . وفى ذات مساء طلب منها والدها أن تنزل الى الطابق الأسفل لتحضر بعض الأدوات الخاصة بتناول الطعام ، فى الوقت الذى كان فيه معظم أفراد الأسرة فى الطابق العلوى . الا أن الطفلة رفضت تنفيذ أمر والدها ، فلما سألها عن السبب ، أجهشت بالبكاء ثم أردفت قائلة : « اننى أخاف من الظلام هناك ، اذ ربما طلعت على بعض الأسود والنمرة » . وعند سؤال الطفلة عن الذى دفعها الى هذا الاعتقاد ؟ أجابت أن مدرس الدين أخبرها أن الحيوانات المفترسة خرجت من الغابات الموحشة المظلمة وقتلت الأطفال الذين كانوا يسخرون من القديسيين والأنبياء .

وبالطريقة ذاتها يكتسب صغار الأطفال الخوف من

(1) Jersild's Children's fears.

الأطباء ؛ فعنـد ما يرتبط الطبيب الذى يتردد على المنزل من وقت لآخر فى ذهن الطفل بخبرة مؤلمة ، فانه يبدأ يشعر بالخوف منه ويحاول قدر المستطاع أن يتجنبه ، واذا أجبر على مقابلته فانه يأخذ فى البكاء ٠

ومن هنـا يتضح أن الخبرة السـابقة تكسب بعض المثيرات صفات خاصة تدفع الأطفال الى الشعور بالخوف فى مواقف معينة ٠

أما طفل المدرسة الابتدائية فانه يخاف عادة من الأمور الآتية : المخاطر التى يتعرض لها فى الحياة اليومية ، كاقتراب سـيارة مسرعة منه وهو سائر فى الطريق ، وهو لذلك يقفز على الرصيف تجنبا للخطـر ، كما أنه يخاف من الظـلام ، ومن الأشـباح واللصـوص ، والأشخاص الذين يتميز سـلوكهم بالاجرام ، والحيوانات المفترسة الغريبة ٠ هذا ويخاف أطفال هذه المرحلة من المخاطر الوهمية ، ولنوضح ذلك ببعض الأمثلة : شاهد طفل فيلما سينمائيا (كنج كنج والحسناء) ، وعند ذهابه الى النوم طلب من والدته أن تغلق الباب والشبابيك جيدا ، لأنه يخاف أن يدخل عليه (كنج كنج) من احدى النـوافذ فيختطفه كما خطف الفتاة الحسناء فى الفيلم الذى شاهده ٠

ومثل آخر يدل على هـذا النـوع من المخاوف أو الأخطـار الوهمية تتمثل فى أن طفلا عندما كان فى زيارة المتحف المصرى مع رفاقه بالمدرسة خيل اليه وهو يشاهد القسم الخاص بآثار (توت عنخ آمون) أن المومياء ستخرج من تابوتها لتقبض عليه وتضعه بجوارها ٠

وهنا نتساءل : كيف نعالج مخاوف الأطفال ؟

قد يبدو للبعض أن خير طريقة للتغلب على مخاوف الأطفال، هى أن نجنبهم المواقف التى تثير تلك المخاوف ٠٠ ومما لا شك فيه أن المشكلة أكثر تعقيدا من هـذا ، ذلك لأسـباب منهـا أنه يستحيل ابعاد الطفل عن المواقف التى تبعث فيه الخوف ، وثانيا أن الحياة نفسها مليئة بالمواقف التى تثير الخوف فى الأطفال والكبار ٠ فاذا صح ذلك ، فمن الأفضل اذن ألا نبعد الطفل عن المواقف التى ارتبطت فى ذهنه باثارة انفعـال الخوف ، بل ان

ما يجب على الآباء فعله هو أن يعودوا الطفل على مواجهة تلك المواقف فيحدث حينئذ شيء من التحكم فيها ٠ ونستطيع أن نوضح ذلك بالمثال التالى : حالة طفلة كانت تخاف من الاقتراب من مياه البحر والبحيرات٠ ومن المستطاع مساعدة هذه الطفلة للتخلص من هذا الشعور عن طريق تشجيعها على الاقتراب من الماء وبث الثقة فى نفسها ، وتلقينها ألا خطورة هناك ان هى أخذت قاربها الصغير وحاولت اللعب به على حافة البحيرة أو البحر ٠٠ الخ ٠ كل ذلك دون شك يبعث الثقة فى نفس الطفلة ، ويوحى اليها بطريقة غير مباشرة أن خوفها من المياه لا يستند الى أى أساس ٠

أما اذا كان سلوكنا ـ ونحن نحاول أن نعالج فيها هذه الناحية قائما على التهديد والنقد ، واجبارها على مواجهة الموقف بأن ندفعها الى الماء ، فلا شك أن مثل هذا السلوك يزيد من مخاوف الطفلة ٠

اذن فعلينا بازاء الخوف من الأطفال مهمة مزدوجة : أولا أن نمنع انفعالات الخوف من أن تنمو نموا مبعثرا لا نظام فيه ، دون أن يكون لها مثير صحيح أو سبب مناسب ، وثانيا : أن نصون العناصر البنائية للخوف حتى نحفظ الطفل من الخطر الجسمى أو سخط المجتمع ونبذه اياه ٠

(خامسا) اضطرابات النوم

يعتبر النوم عملية على جانب كبير من الأهمية فى حياة الطفل البدنية والجسمية ، فهو يعمل على الاحتفاظ بطاقته ونشاطه ، وعلى تجديد هذه الطاقة والنشاط ٠ ان الطفل فى الأسابيع الأولى من حياته ينام كل وقته تقريبا ، اذ يبلغ ذلك من عشرين الى اثنتين وعشرين ساعة فى اليوم الواحد : ولا يصحو ـ كما يقول الدكتور هولت ـ الا بتأثير الجوع أو عدم الراحة أو الألم ٠ وتأخذ هذه الساعات التى يقضيها الطفل فى النوم فى التناقص تدريجيا ، حتى تصبح حوالى ١٢ ساعة كافية للابقاء على صحة الطفل البدنية فى سن الرابعة ٠

ومما لا شك فيه أن انتظام التغذية يرتبط ارتباطا وثيقا بعادات النوم الطيبة · وعلى هذا فان أى اضطراب فى النوم أو التغذية كفيل بأن يبعث الاضطرابات فى الآخر · ان الطفل يستطيع أن يتمتع بما يهيئه له النوم من فوائد ومزايا اذا تكونت لديه العادات الطيبة الخاصة بالنوم · وتكوين هذه العادات يصبح أمرا يسيرا جدا فى السنوات الأولى التى تسبق دخول الطفل المدرسة · وعلى ذلك ينبغى البدء بغرس عادات النوم الطيبة منذ المولد ، اذ ينبغى أن يألف الطفل منذ مطلع حياته أن يوضع فى مهده أثناء صحوه ، وأن ينام دون أن يعينه أحد على ذلك · ويوصى علماء نفس الطفل بأنه ليس هناك ثمة ضرورة الى أرجحته أو الى غرس العادات الأخرى من هذا النوع لأن فى هذا أذى له · كما لا ينبغى أن يترك الطفل ينام على ثدى أمه أو مرضعته أو بحلمة الزجاجة فى فمه · ومما يساعد على تكوين عادات غير مرغوبة فى الطفل خاصة بالنوم ، تعويده على اعطائه شيئا قبل أن ينام ، كاعطائه حلمة من المطاط يمصها ، ذلك لأنا اذا لجأنا الى مثل هذه الوسائل نعود الطفل ألا ينام بدونها ، وأصبحت لازمة لعملية النوم لديه ·

ان تنظيم ساعات النوم وتحديدها بدقة من أهم الاعتبارات التى تساعد على تكوين تلك العادات السليمة الخاصة بالنوم · ولكن بعض الآباء يخطئون فى ابقاء طفلهم معهم فى بعض الحفلات أو فى صحبة زوار الأسرة ، أو قد يقومون بتأخير أو تقديم موعد نوم الطفل · كذلك فان الأم التى تقوم ـ ترضية لطفلها الذى يأخذ فى البكاء والصراخ قبل النوم ـ بأرجحته أو الرقاد بجانبه حتى يغلبه النوم ، انما هى فى الواقع تضع أساس كثير من المصاعب فى المستقبل لنفسها ولطفلها معا ، اننا ينبغى أن نعود الطفل ونبصره بأنه ينبغى أن يقضى فترة النوم وحيدا ، وأن وجود من يصاحبه أو ما يسليه كالكتب والألعاب والقصص التى يود أن تحكيها له أمه أو جدته أو مربيته وغير ذلك هى أمور غير لازمة لكى يتمتع بنوم هادىء مريح ·

ومن الأمور التى ننصح بها الآباء بصدد العمل على تكوين عادات النوم الطيبة ، ألا يحدثوا الطفل قبل النوم عن قصص

وحكايات تثير الرعب فى نفوسهم ، أو تخويف الأطفال ببعض الشخصيات الوهمية أو الحقيقية اذا هم لم يأووا الى فراشهم فى الميعاد المحدد ؛ فمثلا قد يخوفون الطفل بأن « العسكرى هيوديك قسم البوليس اذا ما نمتش » ، أو بأن الراجل أبو رجل مسلوخة هييجى يخطفك اذا ما نمتش » • كذلك يخطىء بعض الآباء فى أن يسمحوا لأطفالهم برؤية فيلم مرعب بالسينما أو التليفزيون أو غير ذلك •

ولا شك أن كل هذا من شأنه أن ينعكس على نوم الطفل فيسبب له أرقا وأحلاما مخيفة ، وقد يقوم من نومه مذعورا •

وننصح الآباء كذلك بألا يخدعوا طفلهم بأنهم لن يتركوه وحيدا أثناء نومه ، أو يقوموا بتركه بالمنزل نائما ويخرجون لزيارة بعض أصدقائهم ، فلا شك أن هذا سيكون فى نفوس أطفالهم خبرة سيئة متعلقة بالنوم ، الأمر الذى لا يجعلهم يشعرون بالراحة والهدوء والاطمئنان اللازم لكى يتمتعوا بنومهم على وجه صحيح •

ومما يساعد الطفل على التمتع بنوم هادىء ، هو أن يستريح لفترة قصيرة راحة تامة من أى نوع من الحركة البدنية أو النشاط العقلى قبل ذهابه مباشرة الى الفراش • أما اللعب المتواصل حتى ميعاد النوم ، أو الانصات الى حكايات مثيرة ، أو الى الراديو ، فهو غالبا ما يكون عاملا من عوامل تأخير ميعاد نوم الطفل وعدم الاستقرار فى الفراش •

وينبغى أن يعمل الآباء على تعويد الطفل على أن ينام وحيدا بعد السنة الثانية من عمره كلما أمكن ذلك • وأن ينام عقب ذهابه الى الفراش بعشرين أو ثلاثين دقيقة ، وأن يترك فراشه مباشرة عقب استيقاظه ، واذا كان الطفل يصحو عادة قبل أن يستيقظ الكبار فى المنزل ، لزم أن يدبر له ضرب من ضروب التسلية يلهو به فى فراشه أو فى حجرة نومه •

كما تعتبر القيلولة من العوامل التى تساعد على راحة الطفل • ولا يخفى علينا ما للتعب من أثر سيىء على صحة الطفل البدنية والنفسية • فمثلا قد يصدر من الطفل خلال نومه ما يدل على الاضطراب البدنى أو العقلى ، وكثيرا ما يجتمع

الاثنان معا ، فالتقلب والتململ ومص الشفاه والمشى والكلام خلال النوم ؛ كل هذه من العلامات التى تبين أن الطفل لا يحصل على الراحة الكافية ٠ وهذه الأعراض ترجع أساسا الى اضطراب العمليات الفسيولوجية ، ومن الضرورى أن يفحص الطفل فحصا طبيا دقيقا لتعيين ما قد يكون مصابا به من عسر الهضم أو امساك أو أمراض يسيرة أو اضطراب فى بعض الغدد الصماء أو ديدان أو التهابات موضوعية ٠ ومن العوامل التى قد تسبب الأرق كثرة الطعام وكثرة الأغطية وتكدس الملابس وقلة التهوية ٠

وكثيرا ما تكون أحلام الأطفال تعبير صريح عن رغباتهم المكبوتة أو التى لم تتحقق ، مثل ذلك أحد الصبيان الذى لم يكن يميل الى الألعاب الرياضية ، لكنه كان يتسوق الى بعض المجد والفخار الذى كان يخلع على من يتقنونها ، فتكررت الأحلام التى كان يجد فيها نفسه يقوم بألعاب عجيبة على أرض الملعب والجماهير تصفق له وتهتف ٠

أما فى حالة الظاهرة المرضية المعروفة باسم التجوال السباتى (تجوال أثناء النوم) Somnabulism ، فان الشخص تسيطر عليه مجموعة مرتبطة من الأفكار والذكريات مشبعة بالانفعالات الشديدة كالخوف عادة ، والحزن أحيانا ، وهذه الأفكار عندما تطفو على السطح يحدث المشى أثناء النوم ، وتتضح هذه الظاهرة بالمثال التالى : طفل كان يحب أمه كارها لأبيه الذى يقسو عليه ، وفى بعض الليالى خلال ساعات نومه كان يذهب الى الغرفة التى ينام فيها والده ويحاول أن ينام فى الجانب الذى تنام فيه أمه ٠

وفى مثل هذه الحالات التى تراود الأطفل فيها أحلام مزعجة ، لا ينبغى أن يتاح لهم فحسب أن يتحدثوا عن مخاوفهم مع آبائهم ، بل ينبغى أن يبذل الوالدان كل جهد للوقوف على كنه تلك المخاوف وما يثيرها ٠

وصفوة القول : أن النوم بما له من أهمية كبيرة بالنسبة لصحة الطفل الجسمية والنفسية ، يمكن أن نتجنب أى اضطرابات خاصة به ، لو عملنا على تكوين عادات النوم الطيبة منذ الأيام الأولى من حياته ٠

سـوء التكيف لدى الكبار

تتمخض الطفـولة التعيسـة عادة ، عن رجولة أو أنوثة مضطربة ٠ فليس الشخص الراشـد الا نتـاج ظروف تربوية وأساليب معاملة تلقاها فى سنواته الخضر ، وتركت فى نفسه انطباعات وخبرات معينة ، وبقدر ما تكون هذه الظروف وتلك الخبرات متسمة بعوامل التقبل والشعور بالأمن والاستقرار ، بقدر ما يشب الطفل ويتطور نموه الى نموذج للشخصية السوية المتزنة فى مرحلة الرشد ٠ ولهـذا لم يكن بمستغرب أن يكون الأساس الذى يقوم عليه العلاج بالتحليـل النفسى هو : « فتش عن الطفـل » ٠٠ أى البحث عن خبرات الطفـولة المختلفـة ، والانطباعات المختلفة التى تركت فى نفسية الفرد ، بحيث بقيت آثارها تهدد حياته فى مرحلة الرشد ٠

فالشخص فى خلال مراحل تطور نموه ، يتعـرض لدرجات هائلة من الضغوط أكثر من غيره ، وهـذه الضـغوط تكون من القـوة والعنف بالدرجة التى تجعـل من تكيف النفس أمرا عسيرا ٠ وتكرار حدوث هـذه الضغوط وتواترها فى حيـاة الفرد ، تجعله يشب محملا بالأعباء الجسام التى يرزح تحتها ، فلا تترك له فرصة يشعر فيها بالراحة والهناء ٠ ومن ثم يمكن أن نعتبر القشـل فى التكيف هو نتاج هذه الضغوط وتواترها فى حياة الفرد ، حيث أن خبرات الحياة التى تعرض لها كانت من السوء والصعوبة حتى أنهـا لم تسـاعده على اكتساب الأسـاليب الملائمة التى يسـتطيع بهـا أن يسـوس هـذه الضـغوط وما يواجهه من صـعوبات ، وبالتـالى فانهـا لم تساعده على نمو قدرته على ضبط ما يعن له من عقبات ٠

وبقول آخر ، فان الشخص المضطرب أو سـيىء التكيف هو ذلك الشخص الذى يتعرض لخبرات حياة أكثر صعوبة ، والذى ـ بسبب ذلك ـ لم تكن لديه الفرص المواتية ليكتسب الأساليب الملائمة للتحكم فيما يواجهه من صعاب الحياة ٠

ويمثل سوء التكيف أو الفشل فى التكيف المادة التى يتناولها « علم نفس الشواذ » والذى يعتمد على ميدان دراسة الشخصية والتكيف ، وان كان يركز أساسا على الناحية الباثولوجية أكثر من ديناميت الشخصية السوية ٠

والسؤال الآن :

ما هى طبيعة سوء التكيف

ان سوء التكيف ٠٠ بمعناه العام هو حالة دائمة أو مؤقتة تبدو فى عجز الفرد واخفاقه عن حل مشكلاته اليومية اخفاقا يزيد على ما ينتظره الغير منه ، أو ما ينتظره من نفسه ٠

ويبدو من هذا التحديد لطبيعة سوء التكيف أنه ذو مجالات مختلفة : فهناك سوء التكيف الاجتماعى ، ويتمثل فى عجز الفرد عن مجاراة قوانين الجماعة ومعاييرها ، أو عجزه عن عقد صلات اجتماعية راضية مرضية مع من يعاملهم من الناس ــ مع والديه أو اخوته وزملائه ، أو مدرسيه أو زوجته وأطفاله ، أو رؤسائه أو مرءوسيه ٠

وهناك سوء التكيف المهنى ، ويتمثل فى اخفاق الفرد فى عمله ، اما لعدم تناسب قدراته مع عمله ، أو لأنه يجد عسرا فى صلاته الاجتماعية بزملائه ورؤسائه فى العمل ٠

وهناك سوء التوافق الذاتى ، ويبدو فى عدم رضاء الفرد عن نفسه ، أو استصغاره اياها ، أو احتقاره لها ، أو عدم الثقة فيها ، أو كرها وادانتها ٠

ومما يجب توكيده أن سوء التكيف فى مجال معين يكون له صداه وأثره فى جميع المجالات الأخرى ٠ فالانسان وحدة نفسية اجتماعية ان اضطرب جانب منها اضطربت له سائر جوانبها [١] ٠

---

(١) أحمد عزت راجح : علم النفس الصناعى ٠٠ ص ٥٦٣

وبوجه عام ، فانه من المعتقد أن معظم الأعراض المعروفة فى ميدان علم النفس المرضى ، انما تنشأ من عدم القـدرة على حل الصراعات النابعة من الضغوط التى يتعرض لها الفرد ــ Stress producing conflio وهذه الأعراض تعكس اما عو عدم الكفاية لحلول هذه الصراعات، أو نمو الميكانيزمات الدفاعية، والتى هى نفسها نتائج غير مقبولة • وبعبارة أخرى ، فان موضوع علم النفس المرضى سواء هو التكيف ، حيث يتناول العمليات الدينامية التى يحاول بها الفـرد ــ بدون جدوى ــ أن يواجه الضـغوط التى يتعرض لها • وحينما يتم التحكم فى هذه الضغوط بنجاح ، فان الشخصية تتمتع بالسواء والصحة ، ولكن اذا كان هذا التحكم ناقصا أو غير كفء ، بدت فى شخصية الفرد درجات مختلفة من الباثولوجيـا • ويرتبط الجانب المرضى فى شخصيـة الفرد بالطريقة التى ينهجها الفرد فى حياته وفى مواجهة الضغوط •

وهكذا تبدو مظاهر سوء التكيف فى درجات وأشكال مختلفة• فقد تبدو فى صورة مشكلات سلوكية ، وقد تبـدو فى صـورة شـديدة كالأمراض النفسـية (العصـابية) أو الانحرافات الجنسية • وأخطر ضروب سوء التكيف هو الأمراض الذهانية•

وفيما يلى نتناول بعض نماذج من مظاهر سوء التكيف :

(١) القلق المرضى (العصابى) :

لا يدرك المصاب فى مثل هذه الحالات مصدر علتـه ؛ وكل ما هناك انه يشعر بحالة من الخوف الغامض المنتشر (العام) ، غير المحدد •

ويتميز القلق المرضى بأعراض جسـمية فسيولوجية وهى : برودة الأطراف ، تصبب العرق ، اضطرابات معـدية ، سرعة ضربات القلب ، اضطرابات فى النوم والصداع وفقدان الشهية واضطرابات فى التنفس •

وبجانب هذه الأعراض ، توجد أعراض أخرى نفسية ، هى : الخوف الشديد ، توقع الأذى والمصـائب ، وعدم القـدرة على التركيز والاحساس الدائم بتوقع الهـزيمة والعجز والاكتئاب

وعدم الثقة والطمأنينة والرغبة فى الهرب عن مواجهة أى موقف من مواقف الحياة ٠

(٢) الشعور بالانهاك :

عندما نناقش هذه الظاهرة ، انما نعنى ذلك الشعور بالانهاك الذى لا يكون نتيجة لاصابة الخلايا العصبية ، انما نقصد ذلك الشعور الذى يصيب بعض الأفراد الأصحاء ٠ ودليلنا على ذلك أن المريض المجهد نتيجة لهذا المرض النفسى يشعر بالاجهاد عند مزاولته أيسر الأعمال التى لا تدوم أكثر من دقائق يتعذر عليه مواصلة العمل ، وفضلا عن ذلك فاننا لو وفرنا له راحة جسدية طويلة ، ما أغنى ذلك شيئا ، وعلى العكس من ذلك لو توفرت فرص الاستمتاع أمام المريض لقام بها دون أن يشعر بالتعب ٠

ومن أهم الأعراض الأساسية المميزة لهذا المرض هى :

* ضعف عام وتعب واعياء لأقل مجهود يبذل ، حيث نرى المصاب دائم الشكوى من التعب دون أى سبب محدد ، وكثيرا ما يبدأ هذا الشعور بالتعب بمجرد مغادرة المريض الفراش ٠
* الشعور بالضيق والتبرم وعدم الرغبة فى أى عمل من الأعمال التى توكل اليه ، واذا ما اضطر لعمل من الأعمال فانه يكون كثير الشكوى والتبرم ٠
* عدم القدرة على مواصلة التفكير فى موضوع معين ٠
* صعوبة التذكر والتركيز ٠
* البلادة الزائدة وتوقع الانهيار فى كل وقت ٠
* الحساسية للضوء وللأصوات ، لدرجة أن دقات المنبه فى الحجرة تؤرقه ٠

(٣) المخاوف :

يتعرض بعض الأفراد للشعور بالخوف الزائد من بعض الأشياء ؛ وتعتبر هذه المخاوف شارة مرضية غير منطقية ، لا يعرف المريض سببا لها ، كما لا يستطيع التخلص منها أو التحكم فيها ٠

ومن أشهر هذه المخاوف : الخوف من الأماكن المرتفعة ،

والخوف من الأماكن المغلقة ، والخوف من الأماكن المفتوحة ٠٠ الخ ٠

ويمكن تفسير المخاوف على حسب المدرسة السلوكية على أنها نوع من التعلم الشرطى ، انتقلت فيه القدرة على أحداث الاستجابة من المثير الأصلى الطبيعى الى بعض الظروف التى اقترنت بالمثير الأصلى فى حادثة قديمة مر بها المريض فى طفولته ، ونتيجة الترابط يكتسب المثير غير الطبيعى (الشرطى) صفات المثير الطبيعى ، فأصبح يفعل ما يفعله ٠ ولما كان التعلم الشرطى يتميز بأن العلاقة فيه بين المثير الأصلى والمثير الطبيعى لا يلزم أن تكون واضحة فى ذهن المتعلم ، كان من الممكن أن يستجيب المريض لمؤثرات شبيهة للمؤثر الشرطى دون أن يعرف العلاقة بين هذه المؤثرات والمؤثر الأصلى ٠

مثــــال :

الخوف من الأماكن المرتفعة :

فتاة فى الثلاثين من عمرها ، كانت ترفض الصعود لأكثر من الطابق الثانى ، ولم تستطع الفتاة تعليل هذا السلوك الذى كان يسبب لها الكثير من الخزى ، كما أنها كانت كلما حاولت أن تقاومه أدى ذلك الى زيادة قلقها ٠

وعندما اشتد عليها المرض بدت عليها أعراض أخرى من بينها كثرة الحركة واضطراب فى النوم مع فقدان الشهية ٠

ولقد ترتب عن هذا السلوك الشاذ أن أخذ رؤساؤها ينظرون اليها على أنها موظفة قلقة لا يعتمد عليها ، وبديهى أنها نتيجة لذلك نقلت من وظيفتها حيث كانت تعمل كسكرتيرة لمدير أحد المؤسسات التجارية الى بائعة بسيطة فى مخزن الشركة فى الطابق الأسفل من المبنى (البدروم) ، ولا شك أن انتقالها من العمل الأول الهام حيث كانت موضع ثقة من الشركة وكانت تتقاضى من عملها أجرا كبيرا ـ الى العمل الثانى وهو عمل تافه أجره محدود ، أثر فى نفسية الفتاة ٠

مبدأ ظهور الشكوى :

ظهرت بوادر الشكوى ذات أمسية عندما كانت الفتاة تعمل بمفردها بمكتب المدير لانجاز بعض الأعمال المتأخرة ، وقد كان

هذا المكتب يقع فى الدور الثامن فى احدى العمارات المرتفعة • وحدث أثناء عملها أن رأت الطريق من نافذة الحجرة فشعرت بالخوف الشديد وخيل اليها أنها ستقع من النافذة • وقد أدى بها هذا الرعب والفزع الى الاختفاء خلف دولاب الملفات وعلى حين فجأة هرعت خارج مكان العمل • وعندما وصلت الى الشارع كانت ضربات قلبها سريعة وتنفسها مضطربا •

ومنذ هذه الحادثة أصبحت هذه الفتاة لا تتردد على عملها بانتظام حيث كثر غيابها والغريب أنها فى الأيام التى كانت تذهب فيها الى عملها كانت تشعر بنفس الشعور الذى تعرضت اليه فى الليلة الأولى السابق الاشارة اليها بمجرد أن تصل الى مكان العمل • وعلى الرغم من المجهود الذى كانت تبذله للتحكم فى سلوكها الشاذ ، الا أنها كانت تعد الثوانى حتى يحين ميعاد الانصراف فتسرع الى الطريق • وفى النهاية اضطرت الفتاة الى ترك عملها فأصبحت عاطلة ثم ألحقت بعد فترة بعمل لم يتطلب منها الصعود الى أماكن مرتفعة •

تحليل الحالة :

ولقد اتضح من دراسة الحالة ما يلى :

١ ـ كانت الفتاة تحب رجلا متزوجا لم يك يعيش مع زوجته ، الا أنه لم يستطع أن يطلقها بسبب الدين •

٢ ـ ولقد كانت الفتاة تعانى أزمة شديدة من هذا الموقف فتارة كانت تعزم على قطع العلاقة بينهما ، الا أنها فى الوقت ذاته كان يصعب عليها تنفيذ هذه الرغبة لأنها كانت تحبه حبا قويا •

٣ ـ تفاقمت الأزمة عند الفتاة عندما خيل اليها أنها قد حملت من صديقها •

٤ ـ فى ذات يوم أرسل لها صديقها خطاب وداع ثم اختفى من المدينة • وقد ضايقها هذا الهجر وسبب لها آلاما مع شعورها بالاثم ، لأنها تصورت نفسها فى موقف المرأة المشينة الفاسقة •

٥ ـ وهنا ازداد قلقها وفكرت فى أن تتخلص من آلامها عن

طريق الانتحار من احدى النوافذ العالية التى كانت تقف بجوارها الا أن الانتحار لم يتم حيث تنبهت لنفسها وهى فى ذلك الموقف لأن الباب فتح عليها فجأة ٠

٦ ـ والذى حدث بعد ذلك أن الخبرات الادراكية نسيت لأنها مؤلمة ، (حادثة الانتحار من الشباك) بينما الخبرات الانفعالية المصاحبة للحادثة لم تنس كما أنها أصبحت قابلة للتكرار بشكل آلى عن طريق مؤثرات مشابهة ٠

(٥) الأفعال القسرية والوساوس المتسلطة :

هذان مظهران متشابهان من المرض النفسى ، ويكون وجه الاختلاف بينهما على النحو التالى : تتسلط فكرة معينة على المريض وذلك فى حالات « الوساوس المتسلطة » ، بينما فى حالات الأفعال القسرية نجد أن المريض يجبر على القيام بسلوك معين ٠ ان وجه التشابه بين هذين المرضين يقوم على فكرة الجبر أو القهر أو الالزام فى الحالتين ٠

أمثال من الوساوس المتسلطة :

من الأمثلة الشائعة لهذا المرض النفسى أن تتسلط على عقول بعض الأفراد فكرة معينة بشكل غير عادى ، وتتردد هذه الفكرة بشكل مبالغ فيه ٠ وعلى الرغم من أن الفرد يدرك أن هذه الفكرة غير منطقية وغير معقولة ، الا أنه لا يستطيع التخلص منها ٠ فهناك بعض الناس من تسيطر عليهم فكرة ثابتة بأن يديهم قذرة ٠ ولا شك أن تسلط هذه الفكرة تجعلهم يقومون بغسل أيديهم على الدوام فى مناسبة وغير مناسبة ؛ نجدهم مثلا اذا صافحوا أحد الناس يسرعون الى غسل أيديهم ، واذا ما تناولوا بقية نصف ريال من أحد الباعة فانهم بمجرد وصولهم للمنزل يقومون بتطهير النقود (بالليزول) ٠٠ الى آخر ذلك من السلوك الشاذ ، غير المألوف فى أمثال هذه المواقف ٠

ومن الأمثلة الأخرى التى يدلل بها على هذا المرض النفسى ماتقوم به بعض الأمهات من سلوك شاذ نحو أبنائهن ، حيث تسيطر عليهن فكرة خاطئة وهى أن أولادهن فى خطر دائم ، فاذا ما تغيب أحد أطفالهن فى المدرسة يكون ذلك مثار شكوك كثيرة

تبدو فى سؤالهن المستمر عن الطفل اما فى المدرسة أو عند الجيران للتأكد من أنه لم يتعرض لأى خطر ٠

أمثلة من الأفعال القسرية :

وسنوضح فيما يلى بعض الأفعال القسرية الشائعة ، وهى التكرار القسرى ، والأفعال القسرية المتتابعة والنظام القسرى والسحر القسرى والأفعال القسرية المناهضة ٠ وسنتناول فيما يلى كلا من هذه المظاهر :

التكرار القسرى :

لا يعتبر التكرار العادى لعمل من الأعمال ــ فى حد ذاته ــ مظهرا من السلوك المرضى ، الا اذا تدخل فأثر أثرا سيئا فى العلاقات الاجتماعية عند الشخص ، وأقام عائقا بينه وبين اشباعاه لحاجاته فاذا به ينفق من الجهد بما لايتناسب مع أوجه نشاطه اليومى فيقوده هذا الى سلوك غير مناسب ليس له ما يبرره ٠ فيجد مثلا أن كثيرا من ربات البيوت يلححن فى التأكد كل مساء ، قبل ذهابهن الى الفراش من أن أبواب البيت ونوافذه مغلقة ، وأن صنابير المياه والغاز محكمة ، وأن الأطفال فى أسرتهم هادئين ٠ وقد يدل الحاحهن على ممارسة هذا الروتين على عدم اطمئنانهن الشخصى ٠ الا أننا لا يمكننا بحال من الأحوال أن نعتبر هذا السلوك على أنه نوع من الأفعال القسرية المرضية ، بل انه ــ على العكس من ذلك ــ يعتبر نوعا من الحيطة والحذر من جانب هؤلاء السيدات ٠

أما ربات البيوت الحذرات اللائى يذهبن المرة تلو المرة ليعدن النظر على كل شىء فعلنه ، اذ يبقين محرومات من الراحة وقلقات مما يساورهن ، من وهم حول امكانيات وقوع خطأ أو نقص فيما أنجزنه من عمل ، فان مواظبتهن التى تتباين فى شدتها أثناء الليل ، فتصبح عبئا ثقيلا على كواهلهن فتقلق راحتهن وتزج بهن فى صراع مع الآخرين فيصبحن بوجه عام غير قادرات على مقاومة تكرارها بسبب قلقهن المضطرد ٠ فمثل هؤلاء الأشخاص لا يعتبرون قلقين فحسب ، بل انهن أكثر من

ذلك يعانون من التكرار القسرى ، وهو نوع من السلوك المرضى •

وكثيرا من درجات التكرار القسرى الخفيفة لا تعدو أن تكون تعبيرات عن عدم الاطمئنان العام أو عن الريبة والشك أو عن ضمير مبالغ فيه من حيث درجة التزمت •

ان آلافا من الأشخاص الذين تظهر عليهم دائما مثل هذه الميول يكونون قادرين على أن يكبحوها بحيث تصبح مفيدة نوعا ما ، وبالتالى متمشية مع الظروف المحيطة بهم ، فاذا أصبحوا فى مواقف تبدو لهم مهددة لأمنهم ، أو اذا تقوى اتجاهاتهم القسرية الخفيفة بطريق غير مباشر ، فا نالمرض القسرى قد تزيد حدته • والحالة التالية توضح نمو وتبلور التكرار القسرى •

كان شابا صغيرا وقد طوى وراءه طفولة ناعمة ، حصل على وظيفة كاتب فى أحد البنوك وكان يعلم أن الفترة الأولى من الوظيفة كانت بمثابة فترة اختبار له ، فاذا رضى البنك عن عمله ثبت فى وظيفته • وقد بدا له بعد فترة وجيزة أن تطلعه الى مستقبل مضمون سراب وأوهام • وسرعان ما وجد نفسه مضطرا الى أن يعد ويعيد العد ويراجع ويعيد المراجعة على كل عملية يقوم بها ، وهو فى شك دائم من نتائج عمله •

ويوما بعد يوم كان قلقه فى ازدياد ، وفى النهاية لم يعد فى امكانه بأى حال من الأحوال أن ينجز عمله أو أن يدأب عليه ، وقد أصبح فى خوف من أن الآخرين سوف يلاحظون سلوكه المتكرر الذى كان يتسم بالسرية ، فقد يسيئون تفسيره على اعتبار أنه دلالة على فعل سيىء ، وبعد فترة وهو على هذا الحال ، لم يعد قادرا على الشعور بالتراخى أو على التمتع بنوم هادىء بسبب التخيلات والأحلام المخيفة التى كانت تصور له أنه تزحلق فى مكان ما أو أنه فى موقف حرج أو أنه قد زج به فى السجن • وقد نصحه ذووه أن يعرض نفسه على أحد المعالجين النفسين اذ أن حالته لم تعد تطاق •

★ ★ ★

ومن بين الأعراض الأخرى للتكرار القسرى أعراض غسل اليدين بطريقة قهرية · والحالة التالية توضح نمو مثل هذا القسر لدى امرأة لم تكن تتمتع بالطمأنينة ، كما كانت تشعر بالدونية وعدم الكفاية طول حياتها ·

كانت المريضة فتاة غير متزوجة اشتغلت فى عمل من الأعمال عندما بلغت السابعة والعشرين من عمرها · وكانت شكواها من أنها اضطرت أن تحل خطبتها التى استمرت زهاء ثلاث سنوات بسبب انفجارات الغضب التى كانت تنتابها وبسبب تسلط بعض الأفكار عليها حيث كانت تشعر بدوافع قوية تدفعها لغسل يديها رغم ما أصاب اليدين من التهابات حادة مزمنة · وبالبحث وجد أن الصعوبات التى كانت تعترضها تمتد الى أيام طفولتها الأولى ، فقد كان لها أخ أصغر منها محبوبا من العائلة ، وكانت هى الى جانبه تشعر أنها منبوذة غير مرغوب فيها ·

وفى سن المراهقة وما بعدها صادفت الفتاة تجارب جنسية جعلتها تشعر بالخطيئة والذنب ، الأمر الذى جعلها تكثر من غسل يديها ، وكان هذا الغسل المستمر بمثابة تطهير ما بنفسها من اثم تمتد جذوره الى العقل الباطن ·

الأفعال القسرية المتتابعة :

فى هذه الحالات يقوم المصاب بمجموعة أفعال متتابعة · ومن أمثلة ذلك ما يفعله بعض الناس عند ارتداء ملابسهم حيث نجدهم يخضعون لنظام رتيب وينفذونه بدقة ، فالحذاء الأيمن مثلا لا بد أن يلبس قبل الأيسر ، وان خالف الشخص ذلك فانه يشعر بضيق شديد ، ولكى تتوافر له الراحة فلا بد من اعادة العملية من جديد حسب النظام القسرى الذى يؤثره ·

وما يقال عن اللبس يقال أيضا عن خلع الملابس وعن أى عملية أخرى فى حياة المريض تكون قد خضعت للقسرية المتتابعة ، وفى بعض الأحيان تسيطر هذه الحالة المرضية على سلوك الشخص بصفة عامة حيث نجده يعيد كل عملية يقوم بها ويراجعها المرة تلو المرة · وينتج عن ذلك ـ بالطبع ـ تعطيل أعماله وابطال مواعيده ·

وفيما يلى حالة توضح ما نقول :

سيدة تبلغ الأربعين من عمرها كانت تشكو من أنهـا خلال الست سنوات الماضية تشعر بأنها مجبرة على اتبــاع نظام صارم قبـل مغـادرة المنزل خاص بالاستحمام وطريقة ارتداء الملابس ، وقد بدأت هذه الأعراض المرضية التى تقوم بها تؤثر على حياتها الزوجية • ذلك أنه فى نهاية العام الأول من هـذه الحياة حضرت أمها لتقضى بعض الوقت عند بنتها • وعنـدما كنت الزوجة تستمع الى حديث أمها ضد زوجهـا فانهـا كانت تشعر كأنها تخون زوجها • وعند النوم كان الزوج يتكلم ضـد حماته مع زوجته ، فكانت لذلك تشعر بالكراهية وعدم الاحترام لزوجها • وكانت الزوجة تدقق فى كلام زوجها وتتبع سـياسة معينة مع زوجها حتى تبقى على وجود أمها معها •

وعلى الرغم من أن المريضـة لم تسـتطع أن تحدد بالضبط الوقت الذى بدأ فيه هذا اللون من الأفعال القسرية المتابعة عند الاستحمام وارتداء الملابس ، قبل مغادرتها للمنزل ، الا أنهـا تذكر أن زيارة والدتهـا كانت ـ على وجه التقريب ـ مبـدأ تعرضها لهذا الانحراف فى السلوك •

النظام القسرى :

هناك نوع ثالث من الأفعـال القسرية يكون على شكل اتباع نظـام رتيب ، لا يحاد عنه ، يتعـلق عادة بالنظم الخاصـة فى حياتنا اليومية ، فالأخذ به مثـلا يجب أن ترتب الأشـياء بشكل معين فى الدولاب الخاص بها بحيث اذا حدث أى انحراف عن الوضـع المرسـوم فان الشخص يشـعر بقلق زائد حتى انه لا يستطيع النوم أو الشعور بالارتخاء •

ومن الأمثلة الأخرى لهذا النوع من الأفعال القسرية التدقيق الشديد فى ادارة المنزل ، أو تألم ربات البيوت من الزوار عندما يحركون قطع الأثاث أو ينقلون المفارش و (طقاطيق) السجائر من أماكنها •

ويجب ألا ينظر الى هذه الأعمال على أنها فضيلة ، فهى فى الواقع تعتبر نظاما قسريا •

السحر القسرى :

هنالك بعض الأفراد الأقوياء فى بيئتنا يعتقدون فى الأحجبة والرقيات ، وهنالك البعض الآخر من يؤمن أن مجرد ترتيل جملة أو ذكر عبارة تعتبر خطوة هامة قبل البدء فى أداء عمل من الأعمال ٠

ويختلف سلوك الشخص العادى عن الشخص المريض بالأفعال القسرية ، فى أن الشخص الثانى يبدى اعتمادا زائدا على أساليب السلوك السابقة ، لدرجة أنه لا يستطيع أن يخطو خطوة دون الالتجاء الى الأساليب السحرية السابق الاشارة اليها ٠ واذا لم تيسر له الظروف ذلك فانه يشعر بالقلق الشديد ٠

ان هذا الاستعمال المبالغ فيه للأساليب السحرية ، وهذه العلاقة التى تتميز بالقلق الزائد عند استعمال هذه الأساليب فى حياتنا اليومية ، هى التى تميز السحر القسرى عن السحر العادى ٠

الأفعال القسرية المناهضة للمجتمع :

وأهم هذه الأنواع :

١ ـ السرقة القسرية ، فقد نجد سيدة أنيقة غنية تقوم بسرقة أشياء تافهة من المحلات التجارية التى ترتادها ٠ وعندما تضبط السيدة متلبسة بالسرقة فان الخجل يبدو على وجهها وتشعر بالخزى والعار ، وهى لا تستطيع أن تقدم تفسيرا لسلوكها الا أنها كانت مدفوعة دفعا ٠

وأهم ما يميز السرقة القسرية هو أن الشخص الذى يقوم بها يشعر دائما بالخطر والحيرة والاضطراب الحاد ، وأنه تحت تأثير هذه المشاعر ، يميل الى ايقاع الأذى بالآخرين ٠

٢ ـ أما النوع الثانى من الأفعال القسرية المناهضة للمجتمع ، فهو معروف باسم « الفيتيشزم القسرى Compulsive Fetishism » ويكثر هذا المرض النفسى بين الرجال الذين يجمعون أشياء تثيرهم جنسيا ويطلق على هذه الأشياء اللفظ « Fetishes » وهى عادة تكون جزءا أو ملكا لامرأة فمثلا اذا وجد المريض أن منديل سيدة ما ، له قيمة جنسية لديه ، فلابد

عليه أن ينتزعه منها • وكذلك الحالة بالنسبة لشعر المرأة الذى يشعر المريض بقيمته جنسيا ، فلا بد عليه أن يقصه من رأسها مباشرة وبدون علمها ، وكذلك بالنسبة لحذاء المرأة ، فلا بد أن يخلعه من قدمها مباشرة •

وفى أغلب هذه الحالات لا يعتدى المريض على أقربائه أو أصدقائه أو حتى على جيرانه •

٣ ـ وثمة مجموعة أخرى من الأفعال القسرية المناهضة للمجتمع يمثل فيها الرجال النصيب الأكبر من الاصابات • هذا النوع من الانحرافات يتمثل فى التطلع الجنسى والتأمل فى جسم الشخص من الجنس الآخر ، وفى استعراض الجسم دون خجل ، وفى استراق السمع وفى الاحتكاك بالغير وملامسة أجسامهم وفى كشف أسرار الناس والوقوف على حقيقة أمرهم•

ويعتقد بوجه عام أن الأحداث غير السارة التى وقعت فى الحياة المبكرة للشخص وسوء فهم المعايير الاجتماعية والتعويضات عن الكبت العنيف الذى يتصل بالاستطلاع الجنسى أمام الطفولة ، تلك العوامل تلعب أدوارا حاسمة فى اظهار مثل هذه الأفعال القسرية التى يجب أن ننظر اليها على أنها سلوك جنسى غير ناضج من الوجهة الاجتماعية والحيوية •

الفصل العاشر

سوء التكيف والجنس

الانحرافات الجنسـية

النمو الطبيعي للعواطف أو ما يمكن أن نسـميه الحب يبدأ عادة عند الطفـل بحب النفس ، ثم يتطـور الى حب الغير من الجنس الآخر ثم الى عاطفة أسـمى من ذلك وهى التضحية من أجل الآخرين ، وهذه واضحة فى المراهق خاصة ٠

أضف الى هذا الخبرات التى نتعرض لها فى حياتنا فانهـا حيوية فى فهمنـا للحب وموقفنـا من الجنس الآخر فهى تحدد هذين الأمرين ؛ لذا نجد أن حالات الانحراف التى سنذكرها ـ وكلهـا أشكال من الانحراف فى التعبير عن الحب ـ يمكن أن ينظر اليها من عدة زوايا أهمها :

١ ـ أن يكون فشل الفرد فى تعلم الأسس الصحية الناضجة لممارسة الحب الناضج هو النمط أو أسـاس النمط الشاذ من السلوك ٠

٢ ـ أن يكون هنـاك حالات المتقلبين الذين لم يعـرف بعـد السبب فى وجود علاتها ، حيث لا يوجد أى بحث لدراسة الأسس الجسمية أو الفسيولوجية أو الكيماوية التى تتدخل فى هـذه الحالات وتقلباتها ٠ وكل ما هو معروف أن هناك حالات احباط كثيرة للدوافع الجنسية وهذه قد تؤدى الى ما يأتى :

(أ) الفشل فى التوافق مع الميـول الجنسية الصحيحة مع الجنس الآخر ٠

(ب) قد ينظر اليها من زاوية أخرى وهى تأخر النمو الطبيعى للانتقال من مرحلة لأخرى من مراحل النمو الجنسى ٠

هذا وليست الانحرافات الجنسـية مقصـورة على شخصية معينة وانمـا تظهـر بكثرة فى حالة الشخصية السيكوباتية ٠ ولنبـدأ الآن فى سرد بعض حالات من الانحرافات الجنسـية محاولين ارجاعهـا الى وجهات النظـر التى تتلاءم مع الحالة وحدوثها :

حالات من الانحرافات الجنسية :

١ ـ الحب الشاذ للنفس وأهم أشكاله :

لو نظرنا الى هذا الشـذوذ فى حب النفس من وجهة نظـر النمو نجد أنه يعتبر تمسكا بمرحلة الطفولة الأولى ؛ لأن صاحب الحالة لم يستطع بعد أن يتخلص من اشباع ملذاته الشخصية ٠

وأهم أشكاله :

أولا : الانغماس فى الاشباع العضوى للفرد :

يرجع لحساسية فى المنطقة الفميـة وفى هـذه الحالة تكون استثارة هذه المنطقة مصدر لذة رئيسية للفرد ٠

ويأخذ هذا اللون من الشذوذ الجنسى أشكالا مختلفة منها :

مص الابهام ، قضم الأظافر ، مضغ اللبان أو الدخان ، شرب السجاير ، مصمصة الشفاه بشكل ملحوظ ٠

هذا فيما اذا حددت منطقة معينة للذة ٠

أما اذا لم تحدد فان هؤلاء المرضى بهـذا الانحراف يهتمون بنوع من الراحة الجسمية فيه يخلو المريض لينغمس فى ملذاته الحسية ، فيطيل مثلا وقت الاستحمام ويستلذ بالنوم طويلا ٠٠ الخ ٠

ثانيا ـ التلذذ الذاتى :

ويظهر عندما يأخذ انغماس الفرد فى مشاعره الفردية شكلا جنسيا أكثر وضوحا منه فى المظهر السـابق ، وهو دور يؤدى غالبا الى العادة السرية التى يلجأ اليها بعض الأفراد فى فترة من حياتهم ٠

ولهذه المناسبة نحب أن نشير الى ما يذكره بعض الناس من أن الاستمناء قد يسبب الجنون أو غيره من الأمراض وهذا رأى مشكوك فيه ، اذ لا بد أن ننظر لذلك على أنها فترة نمو يتعداها الفرد فى نمـوه حتى لا تكون حائلا دون الانتقـال لمرحلة حب الكبار ؛ ولأنها تضع أهميـة كبيرة على الاشـباع العضـوى السريع الذى يستعيض به الفرد عن الحب الناضج الصحيح ٠

ومما هو جدير بالذكر أن الخطر الكبير فى المبالغة يرجع الى

الشعور بالخطيئة من الفرد ، حسب فهمه للمحرمات التى تؤكدها الأوضاع الاجتماعية ٠

ثالثا ـ النارسيسية أو حب الذات Narcisism :

وهذا النوع من الحب يدفع صاحبه لا الى أن يحب فقط ملذاته الجسمية وينغمس فيها ، بل يمتد حبه لأكثر من ذلك ، فنجده يحب مظهره ، ويعجب به وربما يغازله ٠ كما يعجب بقدراته العقلية ويتوقف شعوره بحب شخص ما على مقدار مشابهته له فى مظاهر سلوكه ٠ وبالاختصار يعكس المريض شخصيته على من يحب ، فحبه للخير انعكاس لحبه لنفسه ، فان لم يستطع ذلك كان فريسة للغضب والحز ن٠

٢ ـ التمسك بمظاهر حب الطفولة :

الطفل يحب أول ما يحب أفرادا من أسرته ، واستمرار هذه الصلة أمر طبيعي اذا اتسعت هذه العلاقة لأن يضيف اليها أنواعا أخرى من الحب فيما بعد ٠ لذا لا يصبح الاتصال الشاذ بين الطفل وأمه أو ما يعرف باسم عقدة « أوديب » أمرا خطيرا ، الا اذا كان من القوة بحيث يقف حائلا دون تكوين عواطف حب أخرى ٠

وقد حاول بعض الكتاب ارجاع تكون هذه العقدة لنفس الأطفال ولكن الغالب أن الخطأ يوجد عند الأب أو الأم لزيادتهما هذه الصلة وتشجيعها وتقويتها ولعل الحب المتبادل بين الآباء والأبناء حينما يأخذ مظاهر معينة يكون هو السر فى خلق مشكلة الحموات وفى هذا المجال مرت على كاتب المقال الحالة الآتية :

حالة « سيدة حضرت للعيادة النفسية تطلب أى اجراء تقوم لتحظى بحب زوجة ابنها لها ٠ وعرضت المشكلة على بساط البحث فظهر أن تلك السيدة لم تسعد فى حياتها الزوجية أكثر من أنها ركزت سعادتها حول الثروة الوحيدة لزواجها وهى ابنها ٠ ولشعورها بالخوف من أن يقاسمها تلك السعادة انسان آخر كانت تسعى فى منعه من الزواج ولكنه استطاع أن ينفصل

عنهـــا لدرجة أنه تزوج ، وفى أيام الخطـوبة حاولت جاهدة فسخها ، وقد علمت العروس بذلك فبدأت بذور الكراهية تنمو لديها لأم زوجها ٠ وفى أول الأمر كان الزوج يميل لمناصرة أمه ، ولكنه استوضح الموقف على حقيقته وأراد أن ينفصل بزوجته عن أمه وينفـرد بالسكن وحده فثارت ثائرتهـا ، وبذلك أصبح الابن الضحية البريئة لسلوك الأم التى كانت تغذى وتقوى هذه العلاقة بينهما » ٠

وربما كان هذا أخف وطأة من مواقف شديدة التعقيد تنتج عن المبالغة غير المعقولة فى حب الأم لابنها ومن تلك المواقف :

حالة : « ولد فى الحادية عشرة من عمره لا يعـرف القـراءة والكتابة ، حتى فى كتاب المطالعة للسنة الأولى ، وبالبحث وجد أن أمه انفصلت عن أبيه فى عام مولده ، وأنه كان مركز سعادتها فأحاطته بعطف ورعاية فائقين ، بل وكانت تبدى له دائما ما يفهم منه أنها ستكون سعيدة اذا ما استمرت العلاقة بينهمـا على ما هى عليه ٠ وكان الولد يبادلها ذلك الحب ويخبرها أنه لن يتركها مهما تكن الظروف ٠ وكانت هذه المشـاعر فى نظـرها عواطف طيبة ، ولما وجدته أنه عاجز عن القراءة أخذته للعيادة وقد ظهر أنه كان ذكيا مفرطا فى الذكاء وعنـده من المعلومات العامة ما يزيد كثيرا عن سنه وقد أعطى فرصة خمس سنوات للتمرين على القراءة لم ينجح فيها خلالها فى تحقيق أى تقـدم ولذا كانت أمه تقرأ له الكتب والقصص ٠

ولما شرح المعالج أنهـا بذلك تحرمه من كل الدوافع الى تعـلم القراءة ، غيرت سلوكها نحوه وأخذت تدفعــه عن صحبتهـا وتشجعه على اختيـار الصحبة من الأولاد فكان لمجرد هـــذا التشجيع أثره الكبير فى تعـلم القراءة لدرجة أنه اسـتطاع فى عام واحد أن يلم بمقررات السنة الخامسة بعد أن فشـل مدى خمس سنوات فى أن يلم بالقراءة فى مطالعة السنة الأولى » ٠

وممـا تجدر ملاحظته أن الطفل اذا غلبـه عامل الاضطرار للابتعاد وقطع مثل هذه الصلة فانه غالبـا ما يسعى فى البحث عظ اختيار « رمز » آخر يتقرب منه ، ويكون شديد الشبه بأمه ،

وربمـا كان التشـابه سطحيا ، ويغـلب ذلك فى حالات زواج الشبان فى سن العشرين بالزوجات فى سن الخمسين ويحتمل أن يكون ذلك انتقالا للعـلاقة الأموية وكثيرا ما نلاحظ أن حب الصبية الأول يكون لسيدات يكبرنهم كثيرا ٠

٣ ـ الاصرار على حب الأشخاص من نفس الجنس :

عندما ينفصل الطفـل لأول مرة عن المنزل فغالبـا ما يكون علاقات جديدة مع من يشتركون معه فى الجنس ، وهـذا معبر طبيعى نحو النمو فى المستقبل ، فعليه أن يتعلم كيف يعيش مع أقرانه من نفس الجنس ، قبل أن يدخل فى علاقات أكثر تعقدا مع أفـراد من الجنس الآخر ، ولـكن اسـتمراره واصراره على التمسك بهذه العلاقات المثلية قد يكون نتيجة خوفه من الصلات الجنسية ، ومن أنه قد مرت بخبرته أنواع من الصد والفشل فى محاولاته لتبادل الغزل مرة مع الجنس الآخر ، وارتد بسبب ذلك الى حب الأفراد من نفس الجنس ٠

٤ ـ العكس الجنسى أو القلب الجنسى :

القلب الجنسى هو حالات يأخذ الفرد فيهـا بمميزات الجنس الآخر ، ففى بعض الأحيان قد يكون عند الشخص بعض المميزات العضوية الجسمانية المعروفة عند الجنس الآخر ، وهذه حالة تعرف باسم « الخنوثة » ويترتب عليها متاعب وصعوبات عقلية ونفسية ٠

فقد يكون الرجل مثلا ناعم البشرة شديد بياض الجسم كبير الردفين ، حلو التقاطيع ، صغير اليدين ، ضيق الكتفين ، ناعم الصوت ، ينتشر الشعر على جسـمه بخفة وعظـامه صـغيرة رفيعة ٠

وقد تبدو الأنثى فى شكل مذكر مفتولة العضـلات ، خشـنة الصـوت ، كثيرة شـعر الوجه ، وقد لا تكون مظـاهر العكس الجنسى واضحة بهذا الشكل ، ولكنها على العموم ترجع لعـدم انتظام الأجهزة الغددية وتكون ذات مغزى من الناحية النفسية لما تسببه من متاعب عقلية ٠

وقد يوجد عند الفرد تذوق وميـل لمظـاهر الجنس الآخر ،

فالولد يحب حيـــاكة الملابس ، ويعنى بالمنزل ، كما يســتعمل العطـــور وأدوات التجميـــل ، والبنت تلبس ملابس الرجال وتشتغل بنشاط مخصص للذكور ، وهذا الميل كثيرا ما يسايره ميـل آخر للحصـــول على الحب من الأفـــراد من نفس الجنس ومبادلته اياهم ٠

٥ ـ الجنسية المثلية :

هو حب الاتصـــال بشخص من نفس الجنس ، وقد يكون هـــذا الحب متبادلا ، وقد يمارسه طرف واحد كما يقوم على الاهتمام بشخصية الفرد الآخر ، أو عمـــله ، وقد يصحب هـــذا نوع من الغزل الأولى ٠ وقد تأخذ العلاقة شكل ســلوك جنسى مكشوف علنى « أى مباشر » ٠ وقد تحدث حالات الاعتداء الجنسى المثلى بين المعزولين عزلا تاما من الجنســين عن الآخرين ٠ ومع أن الجنسية المثلية ليست منتشرة بين الرجال بشكل مزعج الا أنها ملحوظة ٠

والطريقة الوحيدة لمعاونة الصغار على الخروج من هـــذه الفترة لاتكون الا بالتوجيه الصحيح نحو الجنس الآخر والعلاقة الجنســية عامة والتشجيع على الاهتمـــام والميـــل نحو أفراد معينين من الجنس الآخر اهتماما وميلا صحيحين ٠

٦ ـ الموقف غير الطبيعى « المناقض » من الجنس الآخر :

الوضع الطبيعى لعـــلاقة الفـــرد بالجنس الآخر هو الميـــل ، والرغبة فى الاتصال به ، ولكن السبب الغالب دائما فى الفشل فى نمو الفرد نموا طبيعيا فى هذا الاتجاه فى حياته الجنسية ، هو أنه قد تعرض لموقف أو خبرة شاذة من الجنس الآخر جعـــل نظرته اليه تختلف عن القاعدة العامة ، لهذا يصبح رأى الفرد فى الجنس الآخر ذا أهمية جوهرية فى فهم وعلاج أى شـــذوذ جنسى ٠ ومن مظاهر هذا الاتجاه المتناقض :

(أ) الخوف : فالمجتمع الواقعى يفرض على أفراده تحكمـــا وضبطا للدوافع الجنسية ، ولكى يجعل لهذه الموانع قيمة فعالة ايجابية أقامها على حواجز من الخوف أمام المسائل الجنسية ، ومع أن محرمات المجتمع البشرى حاليا أقل بكثير من المحرمات

المتعددة عند الأقدمين ، فاننا لا زلنا نستعمل الخوف كعامل يحد من النشاط الجنسى خاصة عند المراهقين ٠ ولاعتراضنا على بقاء الخوف كعامل مانع ، فما هى الضوابط التى يمكن أن تحل محله ؟ والآراء الكثيرة فى هذا تشير الى أن كل ما نعرفه أن الخوف اذا زاد كعامل ضابط فانه يصل الى درجة من القوة يصعب على الفرد فيها أن يتغلب عليه فى علاقاته الجنسية وقد يؤدى ذلك لأعراض نفسية أهمها : _

١ _ ظهور أعراض القلق اذ يرى الفرد طاقته الجنسية تبحث عن مخرج لها ، فلما وجدت أن كل المخارج مغلقة أصابته الحيرة المقلقة وأصبحت مصدر خوفه ، ماذا يفعل ؟ !

٢ _ وقد يؤدى الخوف الى ظاهرة المخاوف النوعية (bhodias) وهذه ليست لها صلة بالناحية الجنسية ، ويكون الخوف النوعى رمزا للتنفيس عن الخوف الحقيقى المكبوت ، وهذا يقوم على أساس المنع غير الملائم للتعبير عن الميول الجنسية وعدم التوافق بينها وذلك مثل : الخوف من الأماكن العليا كرمز للخوف من السقطة الخلقية ، والخوف من الازدحام كرمز للخوف من الاحتكاك الزائد بالجنس الآخر ٠٠ الخ ٠

٣ _ وقد يؤدى الى نوع من البرود الجنسى (Frigidity) لا شك أن هناك فروقا فى الميل نحو الجنس الآخر وهى فردية الطابع واضحة جدا ، ومع أن الميل الجنسى يسير فى منحن طبيعى يدل على التوزيع الطبيعى لهذه الظاهرة بين الناس _ أى أن نسبة البرود الجنسى صغيرة _ فاننا نلاحظ ارتفاع النسبة لهذا الشذوذ الى درجة أعلى من التوزيع الطبيعى ، ويرجع ذلك فى الغالب الى ظاهرة الخوف الرجعى المرتبط بالمدنية ، والميول الجنسية ٠

٤ _ وقد يؤدى الى حالة النقيض من البرود الجنسى وهى المبالغة الجنسية وترجع لعوامل فسيولوجية ، أو نقص فى التعلم اللازم لضبط الميول الجنسية ، أو الى أنها تعويض زائد ناجم من الضبط الزائد لتلك الميول ويسمى هذا النوع عند المرأة (Hymbhmania) أو الجنون الجنسى ، وعند الرجل (Satyriasis) أى الدموية الجنسية ٠

٧ ـ موضوعات الحب الشاذة :

اذا استطاع الفرد أن يكتفى بموضوع الحب أو الشىء الذى يحبه كمصدر للاشباع يبنى عليه استجاباته لنزعات الحب ، فان هذا الارتباط وتلك العلاقة قد تمنع نمو الحب الطبيعى ، وما دام مدلوله الحيوى للفرد هو محل الاعتبار فلا يهمنا ان كان متبادلا أم لا : ومن أشكال ذلك :

(أ) حب الصغار : وهو الميل لحب الأطفال غير الناضجين ويمكن أن نلاحظ كيف ينشأ هذا الميل وينمو من الخوف الى التعقيد الذى يستلزمه حب البالغين ومع ذلك فلا يمكن التعميم بل لا بد من دراسة الحالة قبل تقرير سبب الانحراف ·

(ب) حب الحيوان : ويكمن الخطر عند ما يصبح حب الحيوان قائما مقام حب الانسان من الجنس الآخر · ولا شك أن السبب الرئيسى لهذا الانحراف هو انعدام القدرة على التوافق فى الحب البشرى · ويبدو ذلك واضحا من العبارة المشهورة : كلما ازداد ما أراه من بعض الناس ، ازداد حبى وتعلقى بكلبى » ·

حالة : حضرت سيدة للعيادة ، لأنها تشعر بأنها فقدت اتزانها بعد موت قطتها الصغيرة ، بينما لا تجد من الضرورى أن تفقد اتزانها لموت من تحب من البشر · وجد بالبحث أنها بسبب سلسلة من الظروف النفسية فقدت ثقتها بالمخلوقات البشرية ، وكادت تفقد سيطرتها على حياتها لولا شعورها بالارتياح من قربها لقطتها الصغيرة · فكانت محط آمالها فى حبها الضائع · وعندما فقدت قطتها أصبحت فى حالة لا تدرى أين تذهب ؟ ولمن تشكو ؟ ولنتساءل الآن عما نعرفه عن حب الشلك والدنكا والنوير للبقر بشكل ظاهر ، وعن حب الكثيرين فى الريف المصرى لممارسة العملية الجنسية الشاذة مع الحيوان ؟ !

(ج) الحب التعويذى : أو الأثرى : حب الممتلكات (Fetishism)

هو أكثر الانحرافات الجنسية شيوعا وأقلها خطرا الا فى النادر ، وحب الممتلكات معناه الموقف الذى يعانى فيه الحالة

حب أشياء ذات صلة بمثير الحب الأصلى ، وهى فى العادة لا تثير مثل هذه المشاعر أصلا وقد تكون هذه الأشياء حب الشعر ، القفاز ، المنديل ، الملابس الداخلية ، أو الحسنة فى الوجه ٠٠٠ الخ ٠

ومن أمثلة ذلك حالة الرجل الذى لم يكن يهتم بزوجته الا اذا كانت تلبس له حذاء من نوع داعر معين ٠ وبالبحث وجد أن مربيته العجوز كانت فى أيام طفولته تلبس أحذية من نفس النوع الذى كان يعجب به كثيرا ٠

وقد بينا أن هذا النوع من الانحراف لا ضرر منه ، فقد نجد فى الناس من يحب بنتا فى خدها حسنة ، وكانت أمه تمتاز بنفس هذه الظاهرة ٠ فى هذه الحالة يصبح الزواج مثاليا وفى غاية التوفيق ٠ ولكن لو فرضنا أن ولدا أحب فتاة لشعرها الطويل لنفس السبب السابق ، وأنه ليس لهما من مؤهلات الجمال غير ذلك ، فانه لا شك واقع فى حبائل حبها ، فاذا ما اضطرت لظرف ما أن تقص شعرها فان حبهما قد يتعرض لهزات وجدانية قاسية ٠

وفى بعض الأحيان يكون حب الممتلكات سببا فى ظهور حالات التربص للسرقة بأشكال مختلفة ، وقد عرفت حالات كان فيها الرجال يتربصون بالنساء ويقطعون عليهن الطرق ليقصوا شعورهن ، أو يسلبوهن ملابسهن ويتركوهن عاريات ، ويمكن ارجاع الكثير من حالات السرقة القسرية لهذا السبب ٠

٨ ـ التعبير الجنسى الشاذ :

ويمكن أن تتغير أو تتبدل أو تتحور الطرق التى يستعملها الفرد لاظهار الناحية النزوعية فى الحب أو الميول الجنسية ولتأخذ واحدا من الأشكال المنحرفة الآتية :

١ ـ الاستعراض (Exhibitionism) :

الميل لاثبات الذات والحصول على الاشباع باستعراض الاجزاء البارزة الجثمانية ؛ أمر يحدث كثيرا ولكن بطرق مختلفة عادة ، كعرض الجسم بطريقة أولية فى رواية أو لعبة أو رياضة ، أو بشكل أكثر سموا فى محاضرة أو مناظرة أو

حديث ، ولكنها قد تتعدى ذلك الا حالات مرضية معينة فى حالات عدم الاشباع الجنسى · وكل من الرغبات السابقة قد تكون بدرجة شاذة يؤدى احباطها الى نوع من الانحراف ·

حالة : شاب عنده هذا الميل للظهور ، قوى البنية والنمو ، دخل الجامعة ليدرس اللاهوت ، ولكنه يشكو من أن كل ميل لهذه الدراسة قد انتهى، وأنه يكره كل ما له صلة بتلك الدراسة· وقد وجد أنه عند ما كان طفلا كان لا يجيد عملا من الأعمال الا اذا كان عمله موضع اعجاب زملائه ، بل الآخرين ؛ فمثلا كان أول فرقته فى الهندسة فى نتيجة مسابقة رهان بين البنين والبنات فى فصله ، وكان يرغب فى التمثيل ، ولكن والديه منعاه خوفا من المغريات الخلقية ، وارضاء لوالديه دخل كلية الزراعة ولم يكن يشعر بأى ميل للعمل فرسب ، وعاد لدراسة اللاهوت ولم يصب فيها نجاحا ·

ولقد كان دخوله الزراعة أقصى التسليم لرغبات الوالدين ، وكان دخوله كلية اللاهوت حلا وسطا بين رغبته فى الظهور وبين رغبتهم فى ابعاده عن كل المغريات اللاخلقية · ولكن هذا الحل لم يكن يساير بأى حال من الأحوال اتجاه ميوله ودوافعه ·

وأخيرا لم يستطع أن يساير صديقا له كان يشتغل بالتمثيل وكان فشله فى الدراسة مبررا لأن يكيف نفسه للموقف باختيار التخصص فى التمثيل فى الجامعة ·

(ب) حب الاستطلاع (Curiosity) :

حب الاستطلاع غير المشبع المتعلق بالمسائل الجنسية يؤدى الى نوع من حب الاستطلاع الشاذ ، ومنها خلق ما يعرف بالمتجسسين ، أو الناظرين من فتحات الأبواب ·

واذا لم يكن هذا النوع من الاستطلاع موجها ، فانه يؤدى الى أنواع مختلفة من المخاطرات الاستطلاعية ، ويمكن أن نقول انه حتى الكبار يكونون فى بعض الأحيان فريسة لهذا النوع من الميل ، ويتعرضون لطائلة القانون نتيجة لذلك ·

والتعبير عن هذا الميل بشكل غير مباشر ، وبطريقة تتمشى مع التوافق الاجتماعى ، ـ يأتى بتوجيه الفرد نحو البحوث العلمية

وغيرها من الميادين التى يشبع فيها حبه الى الاستطلاع ، بطريقة ملائمة اجتماعية ، وفيما عدا ذلك يصبح حب الاستطلاع وسيلة منحرفة شاذة للتعبير الجنسى ٠

(ج) الربط الشاذ بين الجنس والألم :

قد تصبح دفعات الحب عند شخص ما مرتبطة بالألم ، بطريقة ليست معروفة من قبل ٠ وهذا الربط يأخذ واحدا من الأشكال الآتية :

١ ـ السادية (Sadism) :

مظهر من مظاهر الانحراف لايستطيع الفرد فيه أن يشبع رغبته الجنسية الا اذا سبب الألم للآخرين ، وقد يكون الألم عضويا ، وقد يكون نفسيا ، أو معنويا ، وربما يصل الأمر به الى درجة يجرح فيها المريض بالسادية الجنس الآخر ، وقد يقتله ، وهذا ظاهر فى الحالات البالغة الشدة ٠

أما فى الحالات المرضية البسيطة فلا يخرج الأمر عن موقف يتم فيه الاشباع الجنسى بالحاق الجرح المادى أو الشخصى بالفريسة ٠ وكثير من المرضى بهذا النوع من الشذوذ لا يندفعون فى حب الجنس الآخر الا اذا سببوا له ما يجعله ينفجر بالبكاء ٠

٢ ـ الماسية (Masochism) :

نوع من الانحراف فيه يحقق الفرد اشباعه الجنسى ولكن بالتألم على يد شخص آخر (عكس الحالة فى السادية) والمنحرف من هذا النوع لا يحب الا اذا قاسى كثيرا ، فهذه حالة توضح ذلك :

رجل فى قرية من القرى المصرية كان يسمع ليلا يقول لزوجته :

« يا ستى بلاش تضربينى بالقبقاب ، اضربينى بالشبشب أحسن القبقاب يعورنى » ٠

أليس هذا دليلا واضحا على أن هذا الانحراف فى اظهار الميول الجنسية واشباعها ليس مقصورا على جنس دون الآخر ؟!

خاتمـة :

هذا الملخص عن الانحرافات الجنسية يدل على الخطر المحدق بأهم أنواع الوجدانيات الانســـانية ، وهى المحور الذى تدور حوله جميع مظاهر النشـــاط البشرى · وما دام الأمر متعلقـا بالحب ، وهو من أهم مظاهر الحياة فلا بد للباحثين من الاهتمام بالتوجيه الصحيح للنشء لتفهم هذه الأمور بدلا من تجاهلها أو كبتها ، وبذلك نرتفع بمحور حياتنا البشرية وهو الوجدان ·

★ ★ ★

الصحة النفسية والجنس

القلق والقصور الجنسى :

يعتبر القلق المتزايد مصدرا مهمـــا من مصـــادر القصـــور الجنسى عند الرجال ، ويتخذ هذا القلق مظاهر وأشكالا متنوعة، فهناك القلق الناشىء عن ممارسة العادة السرية · فهذا عامل شـــائع من عوامل القصور الجنسى عنـــد الرجل ، اذ يخشى الكثيرون أن يتزوجوا لاعتقادهم أن ممارستهم للعـــادة السرية قد سلبتهم رجولتهم ·

ومن مظاهر القلق أيضا ، القلق الناجم عن الاعتقـاد بأن القدرة الجنسية مرتبطة بحجم الأعضـــاء التناسلية ، فكثير من الرجال يعتقدون أن حجم الأعضاء التناسلية مقياس للرجولة !· ونستطيع أن نوضح ذلك بالحالة الآتية :

رجل عمره ٥٣ سنة يشكو من ازدياد فى عدد مرات التبول وألم فى الحوض · وقد اتضح من الكشف الطبى أن أعضـــاءه التناسلية الخارجية صغيرة · وبالتحدث معه ذكر أنه عنـــد ما كان صـــبيا لاحظ صـــغر أعضـــائه التناســـلية · وكان زملاؤه يضايقونه ويسخرون منه لهذا السبب · ولذلك كان يمتنع عن الاستحمام معهم ، أو خلع ملابسه فى وجوههم ، وبالاضافة الى ذلك ، أصبح شديد الحساسية ، وبدأ يشعر بأنه ليس كبـــاقى زملائه · وأصبح لكل هذه العوامل أثر كبير على ســـلوكه ، اذ

اتخذ لنفسه قلة من الأصدقاء ، وكان يقضى معظم أوقاته فى القراءة ، وبدأت تسيطر على تفكيره فكرة أن الزواج وانجاب الأطفال شيء مستحيل بالنسبة له ! ·

ويحدث فى حالات أخرى أن يرتبط موضوع القلق الذى يؤدى الى القصور الجنسى ، بالعمل أو بالظروف الاجتماعية للمريض ·

وهذه قصة رجل فى الرابعة والثلاثين من عمره كان يشكو من الضعف الجنسى ، وقد مضت على زواجه أربعة عشر عاما أنجب خلالها طفلين ، ثم أصيب « بالارتخاء » خلال الشهور الثلاثة الأخيرة · وحدث قبل هذا بستة شهور أن فصل من عمله ، وعجز عن الحصول على عمل آخر ، واشتدت ضائقته المالية ، ولكن كبرياءه حالت بينه وبين طلب المعونة من أحد ·

وتحت هذه الظروف الشديدة التى تحتم عليه أن يعول زوجته وولديه اضطر لقبول المساعدة ، وأعقب هذا اصابته « بالارتخاء » نتيجة لقلقه الشديد الذى كان يأكل قلبه ويتلف أعصابه ! ··· فلما غير الرجل نظرته ، وتحسنت حالته المالية بقبول المساعدة زالت عنه حالة القصور الجنسى التى كان يشكو منها ·

وفى أغلب الحالات نلاحظ أن « الارتخاء » يحدث نتيجة القلق الشديد الناتج عن فشل الفرد السابق فى العملية الجنسية ·

ولهذا ننصح راغبى الزواج من الرجال ألا يقدموا على الزواج من فتاة تكبرهم سنا ، لأن الزوج ـ الصغير ـ قد يشعر بالدونية وبعدم الثقة فى نفسه ، وعلى العكس من ذلك زواج الرجل من فتاة تصغره سنا ، فهذا عامل من العوامل التى تدفعه الى الشعور بالسيطرة والقوة ·

ويرتبط القلق فى حالات كثيرة بليلة الزفاف والخوف من ايذاء الزوجة خلال الاتصال الجنسى · وقد أشرنا فى مقالات سابقة الى هذا الموضوع · فالذى يحدث فى حالات الزواج الحديث أن ينتاب الفتيات فى ليلة الزفاف الخوف من فض غشاء البكارة · ونتيجة لهذا الخوف تتراجع الفتيات ويبتعدن عن أزواجهن حينما يقتربون منهن ، وتصيب الكثير منهن حالة

عصبية مصحوبة بهياج وانفعال زائدين · وقد تؤثر هذه الحالة العصبية على الأزواج ، وهنا يبدأ الزوجان النظر الى العملية الجنسية على اعتبارها عمليــة مؤلمة شــاقة ، وليست عمليــة طبيعية كما كانا يعلمان · ولا شك أن هذا الشعور يؤدى أحيانا الى حالة من القصور الجنسى عند الرجل ، وحالة ممــاثلة من البرود الجنسى عند المرأة ·

وقد ينشأ « الارتخاء » عند الرجل بســبب الطرق التى تتبع لمنع الحمل ، ويتضح هذا من المثال التالى :

موظف عمره ٤٠ ســنة ، يشكو من « ارتخاء » تام حدث له تدريجيا · تزوج هــذا الرجل منــذ ١٢ عاما ، وكان زواجه سعيدا ، وأنجب أربعة أطفال ، ومنذ ست ســنوات بدأ يحاول منع نفسه عن انجاب الأطفال ، وعلى الرغم من ذلك فقد حملت زوجته مرتين ، وقد أرهق هذا العدد الكبير من الأطفال كاهله ، لأن دخله كان محدودا ، ولذلك كان كلما أقــدم على الاتصــال بزوجته أحس بقلق شــديد ، ونتيجة لهــذه الحالة بدأت قدرته الجنسية تضعف تدريجيا حتى أصيب بالارتخاء التام ·

ويحدث الارتخاء فى بعض الحالات نتيجة الشــعور بالذنب بسبب التنشئة الاجتماعية الأولى · فقد ينشأ الطفل بين أناس لهم اتجاهات خاطئة تتصل بالناحية الجنسية ، فتتكون عنــده اعتقادات بأن العمل الجنسى عمــل أثيم أو ذنب كبير ، أو دافع حيوانى ، فترتبط هذه العوامل بالمثيرات الجنسية ، فيكون لها تأثير على الحياة الجنسية ، كما أنها تضعف قدرة الفــرد على الاستجابة الجنسية ·

هناك حالات أخرى يرتبط فيها الشــعور بالذنب بالخيــانة الزوجية · واليكم حالة رجل فى الرابعة والثلاثين من عمره ، كان يشكو ألما فى احدى الخصيتين ، وكان قد تزوج منذ أربع سنوات ، وعاش مع صهره · وتصادف أن زوجته كانت تحترمه احتراما كبيرا ، الا أنها اكتشفت خيانته لها مع امرأة أخرى · ومنذ تلك اللحظة أخذ ضميره يؤنبه فى صورة عنيفــة ، لدرجة أنه اكتشف بعد ذلك أنه عاجز تماما عن ممارسة أى اتصــال جنسى ·

الضعف الجنسى عند الرجل

ان الضعف الجنسى يزداد فى هــذه الأيام زيادة تدعو الى القلق ، لأنه أصبح نواة مأســاة من مآسى الحب تجعل الزواج مستحيلا ، كما تهدم بيت الزوجية ، وتقضى على سلامة الزوجين النفسية ·

ومن أهم صور الضعف الجنسى عند الرجل ، المظاهر المرضية المعروفة باسم « الارتخاء » أو « العنه » (Impotence) ومعناها عدم القدرة على ممارسة العملية الجنسية بســبب عجز عضو الرجل الجنسى عن الانتصاب ·

والفــرق كبير بين « الارتخاء » وبين « العقم » · ويقصــد بالعقم عدم القدرة على انجاب الأطفال · وكثيرا ما يحدث عقم دون وجود « ارتخاء » ·

وأحب أن أوضح فى هــذا المجال أن الرجل الذى يشكو من « الارتخاء » قد يكون أبا لعدة أطفال ، فان وجود السائل المنوى على الأعضاء الخارجية للأنثى ـ وهــذا يحدث كثيرا فى حالة الارتخاء ـ قد يحدث الحمل ·

أنواع الارتخاء :

قــد يكون الارتخاء جزئيــا ، وقد يكون كليا ، مؤقتــا أو مستديما · وهناك ، بجانب هــذا ، الظاهرة المرضية المعروفة باسم « الارتخاء النــوعى » (Relative impotence) ومعناه ألا يستطيع الرجل القيام بالعملية الجنسية الا مع امرأة معينة دون غيرها · وفى حالات أخرى تتخذ هذه الظاهرة مظهرا آخر ، اذ نلاحظ أن رجلا معينا لا يمكنه القيام بالعملية الجنسية مع امرأة معينة ، ولكنه يمكنه اجراء العملية الجنسية مع امرأة أخرى ·

أسباب الارتخاء :

ترجع أسباب الارتخاء الى علتين أساسيتين :

(أولا) نتيجة لوجود علة عضــوية فى الجهاز التناسلى أو العصبى أو الغددى ·

(ثانيا) نتيجة وجود ارتباكات فى الجهاز النفسى •

الأسباب العضوية :

ولكى يكون بحثنا شاملا ، أحب أن أورد هنا بعض الأسباب العضوية فى حالات الضعف الجنسى عامة ، والارتخاء بصفة خاصة • ولقد اعتمدت فى هذا على أحد المراجع الأجنبية التى عالجت الموضوع بدقة مع سعة فى التفاصيل •

Sexual Disorders in the Male, by Kenneth Welker. F. R. C. S. (London).

ذكر المؤلف أن الارتخاء العضوى هو الفشل فى اجراء العملية الجنسية بسبب علة عضوية ، تتخذ هذه العلة صورا مختلفة ، منها :

١ ـ عدم نمو العضو الجنسى أو صغر حجمه بسبب مرض العضو •

٢ ـ وجود عاهة فى العضو •

٣ ـ تقوس العضو •

٤ ـ تضخم العضو •

٥ ـ وجود قيلة مائية أو فتق كبير •

٦ ـ التهاب حاد بالبروستاتا •

٧ ـ وفى بعض الحالات يكون الارتخاء نتيجة نقص هرمونات ، وخاصة هرمونات الخصية ، وعادة ما يصاحب هذا النقص تغيرات أخرى تظهر على الجسم منها : صغر حجم العضو وقلة ظهور الشعر ؛ وفى هذه الحالات يميل المريض الى السمنة ، كما يقترب شكل الجسم من جسم النساء ، وتتغير نبرة الصوت •

٨ ـ ويحدث الارتخاء فى حالات أخرى نتيجة لمرض فى الأعصاب بسبب الاصابة بالزهرى مثلا ، أو نتيجة لالتهابات الأعصاب التى تحدث من الدفتريا •

٩ ـ وقد يحدث الارتخاء فى حالات مرض السكر البولى ، والدرن ، والملاريا ، وكذلك نتيجة لبعض أمراض الغدد الصماء •

١٠ ـ وفى حالات كثيرة يحدث الارتخاء نتيجة للضعف العام • وفى تلك الحالات يكون الضعف الجنسى جزءا من الضعف العام • أو نتيجة للاجهاد العصبى الذى يقوم به الشخص فى العمل •

وعلاج الحالات العضوية السابقة بمظاهرها المختلفة يحتاج الى أخصائى فى الأمراض التناسلية • ويقوم بالعلاج فى كل حالة حسب مقتضيات الظروف المصاحبة ، ونوع العلة ومصدرها •

وأحب أن أشير فى الوقت ذاته الى نقطتين هامتين تتصلان بهذا النوع من العلاج : أولاهما ، أن درجة الارتخاء بسبب هذه العلل العضوية تتوقف على مدى الاصابة ، فاذا كانت الاصابة شديدة ، فان الارتخاء يكون كاملا • أما اذا كانت الاصابة متوسطة أصبح الارتخاء جزئيا • وثانيهما : أن الخوف من قصر طول العضو الجنسى أمر يجب ألا يفكر فيه صاحب الحالة ؛ لأن تفكيره فى هذه الظاهرة يزيده ارتباكا • ويكفى أن يعلم أن المهبل عند المرأة لا يزيد طوله عن سبعة سنتيمترات •

الأسباب النفسية للارتخاء :

على أنه فى حالات كثيرة من حالات الضعف الجنسى عند الرجل ، تبلغ حوالى ٩٠ ٪ من مجموعة تلك الحالات ، ـ نلاحظ أن مصدر العلة لا يمت بصلة اطلاقا للناحية البدنية (العضوية) التى أوضحناها فيما سبق •

والمتفق عليه بين جمهرة الأطباء ، أن أكثر من ٩٠ ٪ من حالات الضعف الجنسى عامة ، والارتخاء خاصة ، تعزى الى أسباب وظيفية •

ومعنى ذلك أن الجهاز التناسلى سليم من الناحية العضوية ، الا أن الخلل يتصل بالطريقة التى يؤدى بها الجهاز وظيفته •

وتلعب الناحية النفسية وما يعتريها من اضطرابات دورا هاما فى اصابة بعض الأفراد بالارتخاء •

والســـؤال الذى يبرز الآن هو : ما هى مظـــاهر هــــذه الاضطرابات النفسية وما أسبابها ؟ ·· وهل هى أسباب طارئة أم لها جذور ترتبط بالطفولة المبكرة للفرد وبطريقة تربيته ؟ ! ·

وللاجابة عن هـــذه الأســئلة سنذكر بعض تلك الأسباب والمظاهر ، موضحين ما تقول بعض الأمثلة المستمدة من واقع الحياة :

١ ـ ان الاصابة بالمرض النفسى تؤثر دون شك على الناحية الجنسية · ان المرضى النفسانيين هم أقل النـاس اقبـالا على الحياة الجنسية ، بسبب ما يشعرون به من قلق واضطراب · ولا غرو فان هذا الشعور بالقلق يفقد المريض ـ بحالة نفسية ـ الرغبة فى الاتصال الجنسى ، وكأن لسان حاله يقـول : « على أولا أن أشفى من علتى » وبعد ذلك أفكر كيف أمتع جسدى » ·

هذا وأحب أن أضيف أن القلق ـ وهو النمط السائد والمسيطر على سلوك المرضى النفسانيين ـ يبدد الطاقة والحيوية ، ومن ثم تصبح رغبة المصاب فى الاشباع الجنسى ضعيفة ·

٢ ـ ارتباط العملية الجنسية فى الماضى بالخوف :

وفى هذه الحالات غالبا ما تكون عملية الاتصال الجنسى قد ارتبطت فى ذهن المصـــاب بحادثة أثارت فى نفســه الخوف والارتباك · وهنا نجد أن هـــذه الحادثة المخيفة تؤثر فى قدرته على القيام بالعملية الجنسية فى مستقبل حياته ·

ومن المعروف أن المصاب لا يشعر بهذا الارتباط ولكن عنـد تحليل أحلامه تظهر هــذه الظاهرة واضحة جليــة · ففى حالة الاستحلام الليلى مثلا ، لوحظ ـ فى حالات بعض الأفراد الذين تعرضوا لمواقف مثيرة مربكة أثناء عملية الجماع ـ أنها تكون مصحوبة بأحلام مفزعة ، مثل تصادم قطار أو حدوث شىء خطر ·

والذى يحدث فى الحالات التى تعانى هذا النوع من القصور الجنسى ، أن تفقد عمليــة الجماع ارتباطهــا الحقيقى بالحب ، وترتبط بأخطار وحوادث مفزعة ·

٣ ـ ويحدث الارتخاء عند بعض الرجال بسبب شذوذ الرغبة الجنسية ، فبعض الأفــراد يجدون فى الألم والكآبة أو الحزن

مثيرات للرغبة الجنسية ٠ والذى يحدث غالبا أن أمثال هؤلاء الأشخاص لا يجدون عند الزواج ما يثير فيهم هذه الانفعالات ، ومن ثم تكون استجاباتهم الجنسية ضعيفة ٠

ومن إلعوامل الأخرى التى تؤدى الى اعاقة العملية الجنسية شعور الرجل بالارتبـاك ، أو الخجل عنـد محاولاته العمليـة الجنسية ، وخير مثال لهذا النوع من الارتخاء ما يحدث فى ليلة الزفاف ، فالزوج يحاول الجماع بزوجته ، ويعتقد أنه يجب أن يتم الجماع فى أول ليلة ، وهنا نجده يبـذل كل جهد ، ويحاول ذلك بكل قوته وأعصابه ٠ ولكنه لا يقوى بسبب ما يشعر به من انهاك وتعب لكثرة مشاغله بسبب الاعداد لليلة الزفاف ، وبعد محاولات فاشـلة يصبح عاجـزا عن الانتصـــاب ٠ والنتيجة المنطقية لهذا الفشل أن يبدأ الزوج فى سؤال نفسه : هل بجهازه التناسلى علة ؟ ٠٠ وهل حياته و « عربدته » قبل الزواج سببا فيما يعانيه الآن من قصور جنسى ٠٠ الخ

ان كل هذه الأسئلة وغيرها من موضوعات وذكريات ، وما يصاحب ذلك من مخاوف وهواجس تجعل الزوج يفقد الثقة فى نفسه ، وفى قدرته الجنسية ٠

لذلك يجب أن يراعى فى ليلة الزفاف ، أنه اذا كان الزوجان مستعدين للعملية الجنسية فحسنا ، أما اذا كان أحدهما متعبا أو كلاهما متعبين فيجب فى هذه الحالة تأجيـل ذلك لمناسـبة أخرى ٠

وسنعالج فى الصفحات التالية بعض المظاهر النفسية الأخرى التى تساهم فى الضعف الجنسى عند الرجل ٠

الضعف الجنسى النوعى

المقصود بالارتخاء النسبى أو النوعى ، حالة الارتخاء التى قد يتعرض لها الرجل فى مواقف معينة من العلاقات الجنسية دون غيرها ، أو عند محاولته الاتصال الجنسى بامرأة معينـة دون غيرها ٠ فالارتخاء هنا نسبى ، أى ارتخاء بالنسبة لموقف ، أو امرأة معينة ٠

وبعض الرجال يعانون هذا الارتخاء النسبى أو النوعى مع زوجاتهم ، فى حين يستمتعون بالعلاقة الجنسية على أكمل وجه مع غيرهن من النساء !

ومن الرجال من يكونون على أتم الأهبة للوصـــال الجنسى ، ولكنهم ما ان يقتربوا من زوجاتهم حتى يفقـدوا كل اســتعداد عضوى لاتمام الوصال على أكمل وجه ، ذلك الوصـــال الذى يحققونه فى سهولة ويسر مع بائعات الهوى أو الخادمات ٠

وببحث حالة عدد كبير من هؤلاء الذين يشكون هذا النوع من الضعف الجنسى ، تبين أنهم لا يجدون المتعة الجنسية الا مع من هن دونهم فى المركز الاجتماعى ، أو المستوى الاقتصادى ، أو التكوين الجسمى ، وهــذا ما نلاحظه فى شـغف الكثير من الأغنيــاء بخادماتهم دون زوجاتهم ، وبالفقيرات من العاملات أو زوجات خدمهم ، وهن فى الغالب لا يصلن الى مرتبة الزوجات فى جمالهن ، وقد يجدون المتعة مع العاهرات أو بائعات الهوى ٠

وواضح من هذا التناقض أن هذا النوع من الرجال لا يرجع ما يعانونه من شذوذ الى أســباب عضوية تتصــل بالجهــاز التناسلى ، بل لقد حاول الكثير منهم التخلص من هذا الشذوذ بوسائل العلاج الطبية العادية ، وكان أن فشلت كل محاولة عن هذا الطريق ، رغم استعمال أشد العقاقير تأثيرا ٠

وقد ثبت فى أغلب الحالات التى فحصت ، أن العامل الكامن وراء هذه الظاهرة هو أن الزوج يعــانى من ســبب أو أكثر من الأسباب النفسية التى تجعله يفشل فى تحقيق هــذا الوصال ، وسنحاول أن نورد هنا بعض هذه الأسباب الكامنة :

القصور البدنى :

قد يكون السبب شعور الرجل بالقصور من الناحية الجسمية بالنسبة لزوجته ؛ كأن تكون بدينة مفتولة العضــلات ، بينمـا يكون هو نحيل الجسم هزيل القوام ، أو تكون الزوجة هيفــاء فارعة بينما يكون الزوج ذا قامة قصيرة ، أو يكون هو عليــلا

يتعرض لأزمات مرضية عنيفة بينما هى تستمتع بالشباب والفتوة والحيوية ، وقد تكون الزوجة بارعة الجمال بينما الزوج دميم الخلقة ٠٠٠ الخ ٠

وقد تكون الحالة العضوية التى تشعره بالقصور مؤقتة ، الا أن ما تسببه له من خبرات مؤلمة ـ عند ما يتعرض للاحباط بسبب فشله فى العلاقة الزوجية الجنسية ـ هو الذى يعرض للحالة المرضية التى تستمر الى ما بعد ابلاله من مرضه ٠

وقد يكون النقص العضوى خلقيا كالتكوين الجسمى الموروث ، الأمر الذى يشعره بالقصور بالنسبة لزوجته ٠ فقد كان يرجو أن يفوق زوجته فى أغلب نواحى الحياة ، ولكن ما الحيلة وقد خلقه الله على ما هو عليه ؟ ويسبب له هذا قلقا نفسيا يجعله يفشل فى كل محاولة جنسية مع زوجته ٠

القصور الاجتماعى :

وقد يكون القصور الذى يعانى الرجل من آثاره فى العلاقات الجنسية قصورا فى المركز الاجتماعى ، أو الثقافى ، أو المالى ، فالرجل الجاهل الذى يتزوج بامرأة أكملت تعليمها مثلا ، كثيرا ما يتعرض لتعييرها له بجهله ؛ والفقير الذى يتزوج من غنية كثيرا ما تؤلمه زوجته بتذكيره بفقره ، الى غير ذلك من مظاهر الاحباط الشديدة التى تجعله فى حالة صراع شديد : بين أن يثبت ذاته كرجل ، وبين أن يستسلم لنقصه ، ان مثل هذا الرجل لا يلام اذا خانته الطبيعة كلما اقترب من امرأة يشعر نحوها بالقصور ، ويجب ألا يحتقره المجتمع اذا بحث عن المتعة مع غيرها ممن لا يتحدين مقومات رجولته وزهوه وسيطرته ٠

الفتور الزوجى :

والى جانب القصور كعامل من العوامل التى تؤدى الى الضعف الجنسى النوعى فى الرجل ، هناك أسباب أخرى أهمها الفتور بين الزوجين

ونستطيع أن نقرر أن الزواج فى كثير من الأحيان يفقد حلاوته ، وتزول جدته ويتراكم عليه الصدأ بعد فترة من الحياة الزوجية ، ويرجع ذلك اما الى الزوجة لاهمالها زينتها والعناية

بمظهرها ، واما الى الزوج الذى يفتر حبه للزوجة ، وتضعف صلته بها • ثم تزداد هذه الظاهرة سوءا ، كلما تقدم الزوجان في العمر •

خبرات الطفولة :

كذلك لوحظ أن ذكريات وخبرات الطفولة قد تكون لهـا آثار سيئة على الشعور الجنسى للفرد فى مستقبل حياته • ونستطيع أن نوضح ذلك بالمثال التالى :

رجل كان يشـغل مركزا ممتـازا وكانت له زوجة غاية فى الجمال والأناقة ، وقد ضبطت الزوجة زوجها أكثر من مرة في وضع مريب مع خادمته ، بينما كان لا يجد فى نفسـه القـوة الضرورية للاستمتاع بزوجته (التى تعتبر فى نظر الغير تحفة رائعة) • وقد تكررت منه هذه العلاقات الشاذة على الرغم من لفت نظره الى ذلك وشكواه الى أقاربه وأهله ، وكادت حياتهما الزوجية تتعرض للانهيار وتتهدم سعادتهما •

وتبين بالبحث أن هذه الزوجة ابنة عم الزوج ، وأنهما كانا فى صغرهما رفيقى لعب ، الا أنها كانت طفلة متسيطرة وكانت تكيل له الضرب ، وتشبعه ايذاء لنزعتهـا العدوانية ، أما هو فكان يتخذ منها دائما موقف الاستسلام والخنوع ، وهو موقف تعلمه ، وانتقلت خبرته من الطفولة الى ما بعد الزواج ، خاصة وأنه كان منذ صغره يشكو العلل ، ويتعرض للأمراض مما جعله نحيل الجسم ، ضعيف البنية •• وواضح من ذلك أن المسـألة لا تعدو أن تكون عملية تعميم ظاهر للخبرات من الطفـولة الى الحياة الزوجية •

ولم يقف الأمر عند حد هـذه الذكريات المؤلمة التى مرت به معها ، بل ان الزوجة ، فى الليلة الأولى من عرسهـا ، جلست تداعبه وتذكره بأيام الطفولة ، مما أثار في نفسه العقدة النفسية القديمة ، وجعله يسترجع هذه الخبرات المؤلمة ؛ ولا شك أن هذا الاحساس قد أضعف قدرته العضوية على الاستمتاع بمحاسن هذه الليالى الأولى من الحياة الزوجيـة • وقد فشـل فى كل

محاولة جنسية معها لفترة طويلة ، وكان ذلك من عوامل تراكم أسباب القلق الذى شغل كل طاقته عن أن توجه نحو الوصال المنشود ·

وبالاستطراد فى بحث الحالة تبين للمعالج أن الزوجة كبيرة الشبه بأم الزوج ، تلك الأم التى كانت دائما ترهبه بقسوتها ، وتحرمه من عطفها وحنانها ، وكان ذلك مما دفعه ، بعد طلاقها من أبيه ، لأن يلجأ لبيت عمه ليجد فيه المأوى بعد أن تشتت أبواه وافترقا بالطلاق · وكانت حياته فى بيت عمه سلسلة لا تنتهى من الاحباط ، الا أنه كان لزاما عليه ـ ردا لجميل هذه الأسرة أن يتزوج ابنة عمه التى حول اليها كل مشاعره واحساسه بالنقص ، لا من حيث المركز الاجتماعى والاقتصادى ، بل أيضا من حيث التكوين الجسمى والخلقى ·

ولا شك أن هناك عاملا آخر كان سببا أسهم فى اخفاق هذا الرجل فى الاتصال بزوجته ، ذلك أنه كثيرا ما كان يقول « دى زى أختى » · وكانت هذه العبارة كفيلة بأن تقوم دليلا على شعوره بالاثم الكامن وراء هذا الفشل ، لأنه كان يعتقد كثيرا فى تحريم زواج بنات العم بأولاد عمومتهن ·

ان انحراف الرجال عن زوجاتهم ، والميل للاستمتاع الجنسى مع من هن دونهم يرجع بلا شك الى أسباب نفسية ، ولا نجد أى دليل على تدخل الضعف العضوى فيها · ان الرجل حينما يلجأ لخادمة أو عاملة يبادلها غرامه ، ويشبع معها ميوله الجنسية ، انما يبحث عن الموقف الذى تتحقق له فيه الأسس الأولى لشعوره بالسيطرة ، وهو شعور يعبر عن روح الاستمتاع الجنسى عند الرجل العادى · ولا شك أن استمرار المرأة فى تحقير زوجها ، وفشله فى ايقاف هذا التيار الجارف من رغبة المرأة فى السيطرة فى كل المواقف ، يعتبر من أهم العوامل التى تدفع بالرجل الى هذا الانحراف ·

حول أمور تافهة ، كما كانت تدرك أنها مخطئة تماما فى سلوكها هذا ، وكانت على جانب كبير من الثقافة ، وتجيد العزف على بعض الآلات الموسيقية ، غير أنها كانت تضطر الى ترك عملها بسبب هياجها العصبى ٠

أما الزوج الذى كان يكبرها بتسع سنين ، فلم يحاول أن يستثيرها ٠ وكانت النتيجة أنها لم تشعر بالاشباع الجنسى الكامل طيلة هذه السنين التى قضتها مع زوجها ٠ وكانت ترضخ للاتصال الجنسى فقط لترضى زوجها ، ولكنها كانت تشعر عقب كل اتصال أن أعصابها مشدودة مهتاجة ، وكثيرا ما كان يهتز جسمها كله كالقصبة المرضوضة ٠

٤ ـ ولعل من أسباب البرود الجنسى المهمة والشائعة هذه الأيام الخوف من الحمل :

فان آلام الحمل والولادة قد تكون شديدة لدرجة أنها تترك أثرا قويا فى نفس الزوجة ، وتكون النتيجة أن ترغب عن كل ما يتصل بالجنس والعلاقات الجنسية ٠

كما أن هناك بعض الحالات لا تكون فيها الزوجة راغبة فى الأطفال ٠ والخوف من الحمل يجعل الزوجة زاهدة فى جميع الشئون الجنسية ٠

وهذه قصة سيدة فى الرابعة والأربعين من عمرها ، كان لها ابن واحد فى الثالثة والعشرين ، ولم تشعر بثقل حياتها الا عند ما هاجمتها آلام الولادة فى الخمسة الأيام التالية لولادتها ذلك الابن ٠

ومنذ أن وضعت تلك المرأة هذا الابن وهى تنفر أشد النفور من كل اتصال جنسى ، وقوى فيها هذا النفور حتى بلغت الثانية والأربعين ، فلما أيقنت أنها سوف لا تحمل ثانية ، سرعان ما زالت عنها جميع أعراض هذا النفور الشديد من الاتصال الجنسى !

وهذه زوجة أخرى فى الثانية والعشرين من عمرها ، تزوجت منذ أربع سنوات ، وكانت تشكو ضيق التنفس وسرعته ، ولم تكن تشكو شيئا قبل ذلك ، حتى حدث ذات يوم قبل ذلك بعام

ونصف العام أن ذهبت الى السينما ، وعند انصرافهـا بدأت تتثاءب ، ومذ تلك اللحظة لم تستطع أن تأخذ نفسها كاملا !

كانت علاقتهـا الجنسية مع زوجهـا على خير ما يرام حتى وضعت ابنها الأول ، ولكن مستوى زوجها المالى لم يكن يسمح لهمـا بأن يزيدا عـدد الأسرة ، ومع ذلك لم تسـتطع الزوجة استخدام وسائل منع الحمل لأنها كانت « كاثوليكية » المذهب ؛ فكانت النتيجة أن نمت عوامل النفور من كل اتصال جنسى فى الشهر الثالث من ولادتها لطفلها الأول ·

على أن هذه الأعراض تلاشت من نفسـها بمجرد أن دخلت المرحلة التى أصبحت فيها آمنة من الحمل ·

٥ ـ كما أن هنـاك عوامل أخرى لا تكون الرغبـة الجنسية مصدرها :

ولكنها تترك الرجل أو المرأة فى حالة لا يشعران فيها بالرغبة الجنسية ، وتكون النتيجة ألا يولد الاتصال الجنسى ، اشـباعا جنسيا الا من ناحية واحدة مما يكون له أثره على كل اتصـال جنسى بعد ذلك ·

فعلينا أن نرشـد الأزواج الى أن يتجنبوا أى اتصال طالما كانوا عاجزين عن طرح المشـاغل الماليـة والاجتماعية أو أى مشاكل أخرى تحول دون الانسجام التام بين الزوج والزوجة ·

٦ ـ وعدم التودد الكافى من جانب الزوج سـبب قوى من أسباب البرود الجنسى :

فالرجل قادر على الاستثارة والاتصـال فى وقت أقل ممـا تحتاج المرأة · ولا تنسى أيضـا أن المرأة فى أشـد الحاجة الى فيض من العطـف والتودد قبل أن تصـل الى درجة الاستثارة الجنسية الكاملة التى تصبح فيها مهيأة للقاء الرجل ·

وفوق هذا فان الناحية الجسمية فى الاتصال الجنسى لاتكفى فى اشـباع المرأة ، لذا كان العطف والتودد من جانب الرجل على جانب عظيم من الأهمية ·

فهناك كثيرات من الزوجات لديهن رغبات جنسية جامحة ،

ولكنهن لا يقبلن على الاتصال الا اذا شعرن بوجود ذلك الانفعال الخاص ٠

٧ ـ كما أن عدم اتاحة الظروف الملائمة للقيام بالعملية الجنسية فى جو هادىء طبيعى يعد سببا من أسباب البرود الجنسى عند المرأة :

فهناك كثيرات من النساء ممن نشأن على مراعاة سلوك معين ، وآداب خاصة تلقينها فى طفولتهن ، ولهذا يجدن أنفسهن مضطرات لكبح مشاعرهن فى أثناء الاتصال الجنسى ٠ وهذا الكبح يقضى على كل مظاهر اللذة التى تقدمها تلك العملية ٠

وهذه قصة سيدة فى السابعة والثلاثين من عمرها ، كانت تكره الاتصال الجنسى كرها شديدا ، وقد اشتدت فيها هذه الكراهية لدرجة أنها ولدت لها بعض الأمراض العصبية التى تذرعت بها لتجنب الاتصال الجنسى ٠

وبفحص تلك السيدة وجد أنها عاشت مع والديها فى بداية زواجها ، وكانت حريصة كل الحرص على ألا تسمع أحدا فى المنزل أى شىء يدور بينها وبين زوجها داخل غرفة النوم ، ولذلك كانت تبذل جهودا جبارة لا لتكبت حركاتها هى فقط ، بل حركات زوجها أيضا !

وواضح من هذه الحالة أن الزوجين لم يصلا فى علاقتهما الجنسية الى درجة الاشباع الكافى ، وسرعان ما اعتادا هذا النوع المكبوت من الاتصال الجنسى ٠

وقد يكون الزوج هو المسئول عن البرود الجنسى اذا كان مصابا مثلا بسرعة القذف ، مما يؤدى الى عدم استثارة المرأة استثارة كاملة ، وبالتالى الى توليد البرود الجنسى فيها ، فبعض النساء لا يجدن اشباعا ولذة الا اذا صحب كل اتصال جنسى استثارة جنسية شديدة ، فاذا لم تشعر المرأة بهذه الاستثارة ، فان انفعالاتها المتوترة تولد فيها الرغبة لتجنب كل استثارة أخرى ، وهذا يؤدى الى البرود الجنسى ٠

فالعوامل التى تسبب « العنة » عند الرجل ، قد تولد هى نفسها البرود الجنسى عند المرأة ، فاذا تغلب الرجل على مشكلته حلت مشكلة الزوجة تبعا لذلك ٠

الأسباب البدنية والنفسية لسرعة القذف

يعتبر الوصول الى ذروة الاستمتاع الجنسى لكل من الرجل والمرأة الهدف النهائى للوصال الجنسى بين الزوج والزوجة ، وبمقدار تحقيق هذه المكافأة على الوجه الصحيح لكل منهما ، تسير الحياة الجنسية والعائلية بجميع مظاهرها سيرا هينا لينا · وقد لا يحالف الزوج التوفيق فى الوصال الجنسى فلا تكون لديه القدرة على اعطاء زوجته الفرصة للوصول الى ذروة الاستمتاع ، وذلك لعيب معين يشكو آثاره ، ويكون له تأثير عصبى وانفعالى على كل من الطرفين ، ونقصد بذلك سرعة القذف عند الرجل ·

وعملية القذف عملية معقدة تتوقف على مدى صحة آلية الأجهزة والأعصاب التى تشترك فيها ، وقد يختل « ميكانيزم » القذف لسبب أو لآخر ، وتسهيلا لفهم أسباب الخلل فى عملية القذف يمكن أن نقسم هذه الأسباب الى قسمين :

(أ) أسباب نبورولوجية أو غددية :

وفيها يكون الخلل فى انتظام عملية القذف راجعا الى نوع من التعطل الوظيفى لبعض الغدد الصماء التى تشترك فى العملية أو الى خلل فى الجهاز العصبى المركزى الذى توجد به المراكز العصبية التى تدخل فى عمليات القذف ·

لهذا نجد أن اختلال عملية القذف ترتبط ارتباطا كبيرا بعملية الانتصاب ؛ اذ لا بد من توفر التناسق بينهما ، اذ أن المعروف أن القذف عملية تتم على أكمل وجه ان تم شحن أو تجميع الطاقة اللازمة المعملية فى جهاز الرجل التناسلى ، وهذا يشبه عملية شحن القارورة الكهربائية ، الذى يجب أن يتم على خير وجه قبل أن تخرج هذه الطاقة وتتحول الى قوة آلية ·

لهذا يؤكد بعض العلماء ضرورة التوافق بين عملية الانتصاب والقذف أى أن تناسق عملية القذف واتمامها فى الوقت المناسب يتوقف على مدى انتظام عملية الانتصاب ·

ورغم أنه قد عرف أن الذين يشكون الضـــعف فى قـوة الانصاب الأولى (Initial erection) هم فى الغالب أولئك الذين يعانون كثيرا من آثار القذف السريع ، الا أن الشائع أن هـذا الضعف فى الانتصاب هو فى الغالب نتيجة سرعة القذف وليس سببا له • ومع ذلك يمكننا أن نقـول ان أيا من الظاهرتين أو العرضين يدل على عدم انتظام وظيفى فى الجهاز العصبى أو الغددى أو كليهما •

ويمكن أن يتمثل هذا النقص فى ناحية من النواحى الآتية :

١ ـ ضعف المجارى العصبية : وهى المجارى العصبية التى تتصل بالعملية الجنسية والتى يضعفها كثيرا انهاكها المستمر ، وذلك نتيجة الاستثارات الجنسية الزائدة •

ونظرا لأن ذلك يرجع للانهاك الشديد ، فالعلاج الوحيد لهذا هو الراحة التامة والابتعاد تماما عن عوامل الاستثارة الجنسية فترة من الزمن تتيح للجهـاز العصبى فرصة اسـتعادة قوته وقدرته على التحكم فى عملية الانتصاب والقذف معا •

٢ ـ الحساسية الزائدة فى المجرى البـولى : الكثـير من المرضى الذين يعانون من سرعة القذف يعانون فى الغـالب من حساسية زائدة فى مجرى البول ، أو المجرى المشترك بين البول والسائل المنوى ، وفى حالات كثيرة يرجع ما يعانونه من سرعة القذف الى هذا السبب وحده •

وقد يرتبط معه الافراط فى التعبير الجنسى مما يترتب عليه تضخم ظاهر فى حجم غدة البروسـتاتا ، ونتيجة لذلك يحدث للشخص نوع من الامساك المزمن يسبب له حساسية زائدة فى مجرى البول • وعند ما تزداد حساسية مجرى البول ينشأ عن ذلك سرعة انقباض العضلة البولية والبروستاتا بمجرد نزول أول دفعة من السائل المنـوى فى مجرى البول ، فنجد المريض لا يستطيع أن يتحكم فى العملية فيسرع القذف بشكل ظاهر •

٣ ـ الحساسـية الزائدة فى القضيب : فقـد تكون أطراف الأعصـاب الموزعة على القضـيب من الخارج من الحساسية بشكل يؤدى الى سرعة القذف ، وقد يستعمل بعض الأطباء لمثل

هذه الحالة بعض الأدهنة أو المحاليل الطبية للتقليل من هــذه الحساسية ، وذلك بعــد اســتبعاد ما يمكن أن يكون هناك من أسباب أخرى ، الا أن نجاح ذلك لا يكون دائما مؤكدا ، كما أنه قد ثبت أنه ليس هناك علاقة كبيرة بين عدم الطهــارة وسرعة حساسية القضيب أو شدتها ٠

(ب) أسباب ترجع الى عدم التناسق بين الوظائف الحســية والحالة النفسية :

مهما اختلفت الآراء التى ترجع سرعة القــذف الى أســباب عضوية بشكل أو آخر ، فاننا يجب ألا ننسى أن للعامل النفسى فى عملية التعبير الجنسى دخلا كبيرا واضحا كل الوضوح ٠

ان معلوماتنا عن الجهاز المتناسق للوصال والتهيج الجنسى أولية وناقصــة جدا ٠ الا أن المؤكد بطبيعة الحال أن استجابة القذف تأتى نتيجة استثارة نفسية وحســية معا ، وأن القذف السريع يرجع غالبا الى أسباب نفسية ٠

ذلك أنه فى بعض الحالات يعانى الشخص من هذه الظاهرة مع امرأة معينة ، ولكنه يكون عاديا تماما مع امرأة أخرى ، كما أنه قد يتتابع القذف السريع والقــذف العــادى عند الوصـــال الجنسى مع امرأة واحدة ، مما يجعلنا ندخل فى اعتبارنا أهمية الحالة النفسية للرجل أثناء عملية الوصال ٠

ومن تاريخ ما يعرف عن بعض الرجال أنهم يقذفون بسرعة وهم فى مواقف بعيدة كل البعد عن التعبير الجنسى ، كما كان يحدث لأحد رجال الحرس الملكى كلما اقترب من كرسى العرش ، أو الرياضى قبل بدء السباق ٠ ويشبه ذلك تماما حالة التبول فى المواقف الانفعالية العنيفة ٠

ومن أمثلة ذلك أيضا ما يحدث عنــد ما يمارس الرجل لأول مرة فى حياته عمليــة الاتصال الجنسى ، فهو فى هــذه الحالة يكون من القــلق والتردد والخوف على مدى نجاحه فى هــذه الخبرة الجديدة ، بحيث يسرع الى القـــذف وقد لا ينتصــب انتصابا سليما بالمرة ٠

وفى حالات كثيرة يكون الفشل الأول هــذا من أهم ما يبذر

القلق فى نفس الشاب المقبل على حياة جنسية من نوع أو آخر • وذلك أنه نتيجة لفشله وارتباكه نراه يهرب من هذا الموقف الذى يشعر فيه بهذا الفشل ، أو أنه لم يعد ذلك الرجل المكتمل الرجولة اذ يشعر أمام زوجته أو شريكته بالدونية والذل والاحتقار ، مما يجعله يهاب كل المواقف الجنسية وينظر للعمل الجنسى نظـرة الرجل الذى يعتقد بأنه يعانى مرضا جنسيا خبيثا •

وفى حالات كثيرة يكون القلق والخوف الشديد من العملية الجنسية راجعا الى خوف الرجل من أن تحمل الأنثى ، أو من أن يسبب لها ايذاء من نوع ما •

وفى بعض الحالات لا يكون القلق الذى يتسبب عنه سرعة القذف راجعا لأسباب جنسية ؛ أو يرتبط من قريب أو بعيد بها ، بل انه يكون قلقا مرضيا من نوع معين ، ويمكن أن تكون الحالة التالية توضيحا طيبا لهذه الظاهرة :

تقدم أحد المرضى الى احدى العيادات النفسـية يشكو من سرعة القذف وما يسببه له من متـاعب عائلية • وكان ملخص الشكوى أنه لا يكاد يبدأ عملية الوصـال حتى يسرع السـائل المنوى للخروج • وبالبحث فى تاريخ حالة المريض تبين ما يأتى:

المريض لم يكمل ثقافته فلم يتعد الثانية الاعدادية ، بينمـا أهلته حالة والده المالية لأن يقترن بزوجة متعلمة من أسرة كبيرة بالقرية ، وأنه فى أول أيام الحياة الزوجية كان يشعر برهبة شديدة كلما حاول الاقتراب من زوجته •

ثم ان المريض كان يعيش فى بيئة تؤمن بالسحر والتعاويذ ، وكان يؤمن ايمانا راسخا بعملية « الرباط » المعروفة فى الريف المصرى ، وكان له من الأعـداء من يشـك فى أنهم بذلوا كل المستحيلات فى أول أيام زواجه لحرمانه من الاستمتاع بزوجته•

ثبت كذلك أن المريض أقر أنه كان يمـارس العـادة السرية بافراط شديد قبل الزواج ، وأنه قد عرف من بعض أقرانه بأن هذه العملية تسـبب بعد الزواج حالة من الارتخاء أو الضعف الجنسى بشكل أو بآخر •

كان من نتيجة كل ذلك حالة من القلق العنيف كان يعانيهـا المريض ويشكو بسـببها من أعراض أخرى نفسـية ليس هنـا

موضع مناقشتها ، ولكنها ظهرت بأجلى مظهر فى سرعة القذف الذى زاد من ضيقه وقلقه على زوجته ٠

وقد ازداد هذا القلق بشكل ظاهر وكان له آثار سيئة فى حالة المريض بحيث حرم عليها الخروج من المنزل حتى ولو كان ذلك لزيارة أهلها خشية أن تلجأ الى الطرق غير المشروعة لاشباع رغباتها الجنسية التى يعجز عجزا تاما عن اشباعها ٠

ان سرعة القذف ظاهرة ترجع فى أغلب أسبابها الى حالة الرجل النفسية المؤقتة أو المزمنة ، كما أنها هى فى ذاتها تسبب له حالة من القلق النفسى العنيف ، تزيد هذه الظاهرة تعقيدا لما تسببه من تراكم حالات الاحباط والشعور بالفشل ٠

علاج سرعة القذف

يعتبر القذف السريع أحد الأسباب الرئيسية للحالات المتعددة لعدم التوافق الزوجى الذى تهدف اليه كل أسرة ٠

وكثيرا ما تعلل الزوجات ما يثرنه من مشاكل مادية ، أو متاعب حول موضوعات اجتماعية بعدم التوافق فى حياتهن الزوجية ، وهن بذلك يبررن ما يشعرن به من خيبة أمل فى أعز ما تهدف اليه الحياة الزوجية ٠ ونقصد به الاستمتاع الجنسى ٠

وقد سبق أن عرف أن من أهم العوامل التى تسبب القذف السريع العوامل النفسية ٠ فالقذف السريع يعتبر الخطوة الأولى « للعنة » أو بعبارة أخرى الضعف الجنسى ، ولهذا ينشأ فى أغلب الحالات عن الأسباب نفسها التى تسبب « العنة » ، ولهذا تعتبر حالات القلق ـ سواء منها ما يعانيه الفرد فى كبره ، أو أثناء مراهقته ـ مسئولة عن سرعة القذف عند الرجال ٠

وقد تكون سرعة القذف ظاهرة نوعية لا تظهر الا عند الاتصال بامرأة معينة دون أخرى ، وقد تكون الحالة النفسية الوقتية للفرد هى السبب فى سرعة القذف ، ومن أمثالها حالات الخوف الشديد ٠ والتهديد بفقدان المركز الاجتماعى أو الاقتصادى ، أو انعدام الأمن بأية صورة من الصور التى تهدد الفرد ٠

كل هذا يجعلنا نميل الى الاعتقـاد بأن علاج هـذه الحالة يتوافر أحسن ما يتوفر بالعلاج النفسى · وحتى فى الحالات التى يتأكد فيها أن القذف السريع يرجع الى عوامل عضوية ، نجد أنه يترتب على هذه الظاهرة حالة نفسية تجعل من الضرورى أن يسير العلاج النفسى جنبا الى جنب مع العـلاج الطبى العادى بأنواعه ·

ونحن نجمل هنا بعض وسائل العلاج · على أن خير الطرق لعلاج مثل هذه الحالات يتوقف على التشخيص الذى يقوم به اخصائيون سواء كانوا من الأطبـاء لاستبعاد أية أسـباب عضوية ، أو الاخصائيين فى العلاج النفسى ·

علاج القذف السريع بالعقاقير :

يصف الأطباء الكثير من العقاقير التى تفيد فى التخفيف من حالات القلق وسرعة التهيج ، كما أنها تعمل على تسكين الجهاز العصبى وهناك اعتقاد شائع بأن « البيرة » لها تأثير كبير فى اطالة مدة الوصال قبل حدوث القذف ، وقد يرجع ذلك الى أن « البيرة » تحتوى على نسبة معينة من الكحول ، وهو المادة التى تجعل الانعكاسات العضـلية أقل تأثرا بالاحتكاك لأنهـا تؤدى الى نوع من الخمول أو الركود فى الجهـاز العصـبى المركزى كله ·

العلاج الفسيولوجى لحالات القذف السريع :

يقوم العـلاج الفسيولوجى عادة على عمـل بعض التدليك « مساج » على العمود الفقرى فى الجزء الذى يتصل بانعكاسات القذف ، وهو علاج يقوم به عادة أطباء العظـام ، ويستعملون معه عادة العلاج بأشعة الموجة القصيرة ·

ولكن الغالبية العظمى من العلماء يترددون فى تأكيد القيمة العملية لهذا النوع من العلاج فى حالات القذف السريع ، وقد تستعمل التمرينات الطبيعية لتقوية العضلة القطنية ، ومع ذلك فان العلاج الفسيولوجى محدود التأثير فى مثل هذه الحالات ·

العلاج بتغير انعكاس القذف :

يعتبر عامل الزمن عاملا مهما فى سرعة العلاج من حالات القذف السريع ، ولهذا يحسن أن نسرع بعلاج الفرد الذى يثبت

خلوه مما يسبب ذلك من الناحية العضـوية الأمر الذى يؤدى غالبا الى نجاح العلاج لأن عملية العلاج النفسى تقوم فى بعض أساسها على تغير الانعكاسات ٠

. Reconditioning the Emission Reflex.

وقد شرط هيرش « Hirsh » الطريقة التى استطاع بهـا أن يعالج أحد مرضاه بهذه الوسيلة ٠ فقد بدأ أولا بتخليص المريض من المخاوف ، ومن أسباب القلق من هذه الناحية ٠

وبعد ذلك نصحه باتباع طريقة جديدة فى العملية الجنسـية مدارها ألا يحاول الاتصال الجنسى قبل أن يمهد للعملية بالكثير من المداعبة والملاطفة ٠ ذلك أننـا ، نحن معشر الرجال ، نهتم كثيرا بالمرحلة الأخيرة من الوصـال ، ونعتبرها غاية الحيـاة الجنسية ، بينما تعتبر عمليات المداعبة والملاطفة ذات أهميـة بالغة عند المرأة ٠

وقد نصحه فى حالة شعوره باقتراب القذف أثناء المداعبة ، أن يشغل باله بشىء آخر لا يمت للناحية الجنسية بسبب ، وبذلك يتم له استرخاء عضلاته كلها ٠ ولا شـك أن اسـتعادة الثقة بالنفس فى هذا النوع من العلاج أمر ضرورى ، ولهذا ينصح « هـيرش » بأن يتخذ المريض كل الاجراءات التى تحقق الثقـة بالنفس بأن يتأنى فى الوصال ، وأن يسير فى العملية الجنسية بغاية الهدوء ٠

دور الزوجة فى العلاج :

وبغير تعاون الزوجة فى علاج مثل هذه الحالات لا يؤدى أى نوع من أنواع العلاج الى نتيجة مرضية ٠ ذلك أن المرأة غالبا هى الشريك الذى يعتبر موقفه من الحالة سببا فى كل ما يعانيه الشريك الآخر من قلق يؤدى الى القذف السريع غالبا ، فنظرة الزوجة الى فشـل زوجها تكون غالبا السـبب الرئيسى لعـدم شفائه ، فاذا احتقرته وأذلته وأكثرت الجدل معه حول هـــذا الموضوع ، وحول رغبتها فى أن يغير من طريقتـه والا هجرت فراشه ، كل ذلك يعقد الأمور ويجعل الاصابة مزمنة ٠

ولا شك أن الزوج يدرك تماما ما يسببه القذف السريع للزوجة من ضيق ، الأمر الذى يقلقه كثيرا ، وكلما ازداد قلقه قل احتمال نجاحه فى التخلص من ذلك فى المرات التالية ٠

ولهذا تستطيع المرأة أن تشعر الرجل بأنه نجح فى مهمته الجنسية وخاصة عند ما توجهه الى استعمال الطرق التى تكون أكثر استثارة لها ، وبذلك تشجعه ، وتعيد اليه الثقة بنفسه بطريقة هادئة رشيدة فيقل قلقه ، ويمكنه أن يحصل على النجاح بعد ذلك ، عند ما يتم لزوجته التعبير الجنسى بأية وسيلة قبل أن يتم هو القذف بسرعة ٠

فنجاح الزوج أو فشله يتحدد بموقف الزوجة منه ، ومن متاعبه وطريقة معاونته على التخلص منها ٠

ان العلاج النفسى لحالات القذف السريع فى العيادات النفسية يقوم أساسا على تخليص المريض من أسباب القلق العامة والخاصة ، وهو علاج محدود الأثر اذ لم يسايره تماما معاونة الزوجة ، وهذه لا يمكن للمعالج أن يتحكم فيها دون أن تكون الزوجة متفهمة للموقف ، ولديها من الاستعمال ما يجعلها تدرك أهمية الدور الذى تلعبه فى العلاج ٠

ان من يعانون القذف السريع أكثر قلقا ممن يعانون العنة ، لأن الفئة الأولى من المرضى تعتقد أنها فى حالة لا أمل فى البرء منها بينما يزداد الأمل عند أفراد الفئة الأخرى ٠ ولذلك يحتاج القذف السريع الى تعاون كل من يعنيهم الأمر للتخلص منه ، وأول هؤلاء الزوجات اللواتى يتوقف نجاح العلاج على طريقة معاونتهن لأزواجهن فى المواقف عامة والمواقف الجنسية خاصة ٠

فهرس الكتاب

المدخل الى الكتاب

الحرب النفسية فى القرن العشرين

الموضــــوع	الصفحة
مقـــدمة	
نظرة الى الماضى والحاضر	٥ ـ ٦
الفصل الأول	
مفهـوم التكيف	٧ ـ ١٦
الفصل الثانى	
أبعــاد التكيف	١٧ ـ ٣٤
الفصل الثالث	
التكيف والنمو	٣٥ ـ ١٠٠
الفصل الرابع	
التكيف السليم : معاييره ومظاهره	١٠١ ـ ١١٤
الفصل الخامس	
التكيف وعمليــة التربية	١١٥ ـ ١٤٨
المجالات التطبيقيــة للتكيف	
الفصل السادس	
التكيف والحياة الزوجية	١٥١ ـ ١٨٢
الفصل السابع	
التكيف والحياة المهنية	١٨٣ ـ ٢٢٢
الفصل الثامن	
الشباب والتكيف	٢٢٣ ـ ٢٤٠
الفصل التاسع	
سوء التكيف : مظاهره وأسبابه	٢٤١ ـ ٣٠٠
الفصل العاشر	
سوء التكيف والجنس	٣٠١ ـ ٣٢٨

دار مصر للطباعة
٣٧ شارع كامل صدقى
سعيد جودة السحار وشركاه

رقم الايداع ٤٧٢٠ / ٧٨
الترقيم الدولى ١ ـ ٢٩٣ ـ ٣١٦ ـ ٩٧٧